

دکتر غیاث‌الدین جزایری

۸۹

# اسرار خوراکیها





**THE JAMMU & KASHMIR UNIVERSITY  
LIBRARY.**

**DATE LOANED**

Class No. \_\_\_\_\_ Book No. \_\_\_\_\_

Vol. \_\_\_\_\_ Copy \_\_\_\_\_

Accession No. \_\_\_\_\_

--	--	--	--



S. No: - 1551

hm

L 1552

hm  
hm

115182

اول خودشناسی بعد خداشناسی

من عرف نفسه فقد عرف ربه

Qui bien Connait bien se Porte

کسی که خود را بشناسد بهتر زندگی میکند



چاپ اول تا پنجم این کتاب توسط مؤسسه انتشارات  
امیرکبیر انجام گرفته است

۱۳۴۳

چاپ ششم

۱۳۴۴

چاپ هفتم

۱۳۴۶

چاپ هشتم

کتابهای پرستو



خودشناسی  
یا  
اسرار خوراکیه

نگارش  
دکتر غیاث الدین جزایری





581

UNIVERSITY LIB.  
K. DIVISION  
Acc No 85247  
Date 20 1 1971

AB

85247

Handwritten signature

چاپ این کتاب در مردادماه ۱۳۴۶ در چاپخانه افست  
زیبا پایان یافت



## مقدمه نویسنده

معمول است که هر نویسنده و مؤلفی در آغاز کتاب خود مقدمه‌ای مینویسد و با خوانندگان تعارف میکند .

من امروز میخواهم از تعارف کم کرده، بر مبلغ بیفزایم و چند اندرز مفید از لابلای این کتاب خارج کرده و در اینجا بنویسم :

جوانی پایدار با يك تغذیه خوب بستگی دارد.  
پیری يك بیماری قابل علاج و قابل پیش گیری است .

فقط غذاهای لذیذ می‌توانند عمر انسان را دراز نمایند .



برخوری چربی بدن را زیاد و طول عمر  
را کم میکند. عقل سالم در بدنهای جوان پیدامیشود.  
عقربه زمان بعقب بر نمیگردد اما ساعتی که  
تند کار کند باید عقربه‌اش را برگرداند.  
اگر سلامتی قابل خرید باشد محل فروش  
آن دکان‌های سبزی و میوه‌فروشی است، نه جای  
دیگر.

پیشرفت و موفقیت در کارها اراده قوی  
میخواهد و اراده قوی وقتی پیدامیشود که شخص  
از يك روش صحیح در تغذیه استفاده کند.  
من از بیمارانی که داروهای تلخ را با جبار  
میخورند میپرسم آیا بهتر نبود که غذای  
خوشمزه و لذیذ را بمیل میخوردید و مریض  
نمیشدید؟

غذاهایی که بغلط مقوی معرفی شده‌اند هنری  
جز تحريك موقتی و ضرر بعدی ندارند.



## امرار خوراکیها

روز بروز که علم غذاشناسی پیشرفت  
میکند صحیح بودن اصول غذائی  
ایرانیان قدیم و اجداد ما ثابت  
میشود .

ایرانیان قدیم با اصول  
علمی، غذاشناسی آشنا  
بوده اند

در حال حاضر طرز تغذیه ما ایرانیان از کشورهای اروپائی  
بهتر است و پیشرفت های علمی این امر را بهتر ثابت مینماید  
چنانچه ما ایرانیان کمتر از خارجیان گوشت میخوریم خوردن  
صدفها و خرچنگها و حلزونها و رطیل های دریائی بین ما معمول  
نیست .

خوردن سبزی و پیاز خام آنطور که نزد ما معمول  
است هنوز در اروپا معمول نشده است و فقط آنها باغذامعمولایک  
سالاد میخورند که خوشبختانه اکنون در کشور ما هم معمول  
شده است .

این روش غذائی را ما از اجداد خود بارت برده ایم چنانچه  
یکی از مورخین بزرگ یونان در شرح حال داریوش کبیر



مینویسد : شاهنشاه و لشکریان او غذائی ساده دارند و با هر لقمه از غذای خود کمی شاهی میل مینمایند و همگی سالم میباشند و جای بسی تعجب است که با این غذای ساده بسیار شجاع و قوی هستند .

اخیراً در اروپا در اثر توصیه غذاشناسان مردم بجای دسر کمی پنیر میخورند و این کاری است که از قدیم در ایران معمول بوده است و خوردن لقمه‌ای نان و پنیر بعد از غذا هنوز دیده میشود .

یکی دیگر از محاسن تغذیه ما ایرانیان ترشی زدن به غذا یا میوه‌های ترش بود . معمولاً بخورشهای خود آلو - آلوچه - گوجه - لیمو عمانی - سماق - انار ترش - ناردان - آبغوره - گردغوره و غیره میزدیم که متأسفانه اکنون روز بروز کمتر شده و جای خود را به جوهر لیمو - گرد لیموهای مصنوعی و سرکه داده است .

اروپائیان لیمو عمانی که يك محصول بسیار مفید است ندارند و سماق را نمیشناسند و نمیدانند که میتوان از غوره و آبغوره در ترشی زدن غذا استفاده کرد .

معمولاً ترشی غذای آنها آبلیمو یا سرکه است .

با اندکی تأمل میتوانیم بگوئیم که سلامتی و موفقیتها ئیکه در ایران باستان اجداد ما داشته اند مرهون يك روش بسیار خوب تغذیه بوده است که هنوز هم آثار آن باقی است .

تمام افتخارات تاریخی ما نتیجه داشتن سلامتی بود که از تغذیه صحیح بدست میآمد .

اگر در گذشته توانسته ایم شرق و غرب را تصرف کنیم و اگر



نوابغ و دانشمندی در علوم و فنون داشته‌ایم همگی حکایت از این میکنند که خوب خورده و خوب زیسته‌ایم .

از تقلید کورکورانه  
بر حذر باشید  
متأسفانه تقلید کورکورانه از تمدن  
غرب روز بروز در بین ما بیشتر میشود  
و کسانی که چند روزی با اروپا رفته و

بدون آشنائی با اصول تمدن غرب چند باری در رستورانها غذا  
خورده‌اند میخواهند در اینجا همان دستورهای غلط معمول در  
رستورانها را ترویج نمایند.

خوردن کالباس - سوسیسون و سایر قرمه‌ها و کنسروها  
و همچنین خوردن مشروبات الکلی قبل و بعد از غذا سوقات  
خطرناکی است که چند نفر بیسواد و بی اطلاع بایران ارمغان  
آورده‌اند .

اشتباهات غذائی ما  
حال که محاسن تغذیه خودمانی و اجداد  
خود را دانستیم بد نیست کمی هم از

معایب آن صحبت کنیم و اشتباهات غذائی خود را تذکر دهیم.  
سابقاً که ما ایرانیان منافع بسیار  
زیاد خوردن ترشی  
و سرکه  
آب لیمو را نمیدانستیم، از ترشیهائی که  
با سرکه درست شده بود زیاد میخوردیم

و همین امر باعث ضعف قوای ما میشد و دچار کمبود مواد معدنی  
میشدیم خوشبختانه اکنون خیار شور و محصولات آب نمکی جای  
آنها گرفته و زیاد شدن آب لیمو از مصرف زیاد سرکه جلوگیری  
کرده است و ما امیدواریم خوانندگان خود را در این کتاب با اصول  
علمی غذاشناسی آشنا کرده و از اینگونه اشتباهات جلوگیری نمائیم. (۱)



کم خوردن لبنیات با اینکه ایرانیان قدیم منافع بسیار زیاد محصولات شیری از قبیل ماست -

پنیر و کشک را میدانستند و زیاد هم میخوردند معذک اکنون مصرف ماست و پنیر و دوغ در بین ما زیاد معمول نیست و روز بروز کمتر میشود. ما در این کتاب و کتاب اعجاز خوراکیها منافع آنها را نوشته ایم و امیدواریم مورد توجه واقع شود ولی اینجا ناگزیر بایستی اعتراف کنیم که در حال حاضر وضع لبنیات ما خوب نیست.

وقتی پنیر را در آب نمک میاندازیم بهترین عناصر مفید آنرا که کلسیم است در آب حل کرده و دور میریزیم و چیزی میخوریم که خواص درمانی ندارد.

خوردن ماستهای تقلبی و ترش شده هم مانند آبلیموهای تقلبی خطرناک و زیان آور است.

خوردن سرشیر و شیر زیاد هم محصول تمدن امریکائی است که نه تنها مفید نیست بلکه ضررهای زیادی هم دارد.

سرشیر کلاسترل خون را زیاد میکند و شیر کلیه ها را محکم کرده و تنبل مینماید و اخیراً امریکائیان متوجه شده اند که تلفات از این راه زیاد دارند.

دور ریختن آب سبزیها پختن سبزیها و حبوبات و دور ریختن آب آنها نیز از اشتباهات طباطبائی است که بایستی متروک شود.

پر خوری و کم خوری اگر بگوئیم زیاد خوری و کم خوری وجود ندارد تصور میکنیم سخنی برخلاف

عقیده عمومی گفته ایم و ممکن است مورد اعتراض واقع شویم



راستش را بخواهید پر خوری و کم خوری وجود ندارد فقط يك موضوع هست که میتوانیم بگوئیم و آن اینکه عده ای، بعضی از غذاها را زیادتر از مقدار خوراکیشان میخورند و پاره ای از غذاها را اصلاً نمیخورند یا کمتر میخورند.

الآن که من این کتاب را مینویسم فصل زمستان است و شلغم بحد و فور در سبزی فروشها موجود است ولی بسیاری از اشخاص را میشناسم که هنوز از این ریشه مفید نخورده اند در صورتیکه شما در این کتاب خواهید خواند که شلغم دارای رو بیدم است و عاملی است که دارای اشعه رادیواکتیو میباشد و مخصوصاً میتوانیم بشما مژده دهیم که محصول ایران مخصوصاً آنهاییکه در قم- یزد و خراسان بعمل میآید از این گوهر شب چراغ مقدار فراوانی دارد و ما بایستی حتماً در فصلش از آن استفاده کنیم و گاهی مختصر از آنرا بخوریم.

نظریه خانم راند آن  
خانم راند آن یگانه عضو زن آکادمی  
طبی کشور فرانسه بوده و بر کلیه

مؤسسات علمی غذاشناسی آن کشور نظارت دارد.  
این بانوی فاضله اکنون رئیس انستیتوی علمی غذاشناسی  
و مدرسه عالی تغذیه بوده و مدیر مجله علمی زندگانی و غذا  
میباشد.

سال گذشته در روز مخصوص مطالعات غذائی که در واقع  
جلسه سالانه غذاشناسان است هنگامیکه خانم راند آن میخواستند  
مؤلف این کتاب را بحضار معرفی نمایند ایشان را بزرگترین  
غذاشناس شرق خوانده و افزودند که من زبان فارسی نمیدانم ولی  
کتاب اعجاز خوراکیها را دیده و ترجمه قسمتی از آنرا مطالعه کرده



و دستور چاپ آنرا در مجله داده‌ام.

قبل از آنکه مجذوب مطالب و مباحث آن شوم نام این کتاب مرا جذب کرد زیرا تصور میکردم هنوز شرقیان پای بند خرافات بوده و معجزه را اعمال خارق العاده و غیر ممکن میدانند از طرف دیگر با مطالعات وسیعی که امروز خواص درمانی غذاها شده است ما غذاشناسان میتوانیم درك كنيم كه نام اعجاز خوراکیها چه قدر بجا و بمورد انتخاب شده است.

این زن دانشمند که اکنون یکی از شخصیت‌های بزرگ علمی است و چندین جلد کتاب علمی در رشته غذاشناسی دارد در مورد مؤلف این کتاب اینطور مینویسد :

من بنوبه خود تصور میکنم که آقای دکتر جزایری موفق خواهند شد امور غذائی کشور باستانی ایران را مرتب کرده و مطالعات علمی خود را تکمیل نمایند.

غذاشناسی برای همه  
عمومی کردن علم غذاشناسی و شناختن  
جیره غذائی انسان بنحوی که هر کس  
بداند چه باید بخورد و چه مقدار بخورد چندان مشکل نیست و  
میتوان این علم را از لابلای امور فنی و زوایای آزمایشگاه بیرون  
کشیده و در دسترس عموم طبقات قرار داد بدون آنکه اصطلاحات و  
قواعد علمی اشکالی برای درك آن ایجاد نماید.

این روزها در کشورهای متمدنی بمنظور عمومی کردن این  
دانش قدم‌های بزرگی بر میدارند و علاوه بر کتب بزرگ علمی که  
همه ساله از طرف مقامات و سازمانهای علمی منتشر میشود جزوات  
کوچکی هم که در خور فهم عموم باشد انتشار میدهند و از روی این  
اسرار مهم طبیعت پرده بر میدارند.



### خود شناسی

روزنامه‌ها و مجلات هر يك ستونی از نشریه خود را باین فن مفید اختصاص میدهند تا خوانندگان خود را بآخرین اکتشاف و مطالعاتیکه بر روی خوراکیها انجام میشود آگاه سازند از طرف دولت مؤسسات علمی هم با کمک فیلم، مردم خصوصاً اطفال را باین فن آشنا میسازند.

### نقش رادیو و تلویزیون

نقش رادیو و تلویزیون بیش از سایر مؤسسات تبلیغاتی است زیرا این مؤسسات در کشورهای متمدن ملی بوده و بدست مؤسسات و شرکت‌های تجارتهای اداره میشوند و برای اینکه استفاده بیشتری نمایند مجبورند برنامه‌های خود را طوری تنظیم کنند که بیشتر جلب توجه نماید و برای مردم مفیدتر باشد.

این مؤسسات تبلیغاتی بکلی از سیاست برکنار بوده و مجبور نیستند هر آن کارهای خوب یا بد هیئت حاکمه را برخ مردم بکشند و از این جهت فرصت بیشتری برای انتشار مطالب عام‌المنفعه دارند و چون هیچ علمی مفیدتر از غذاشناسی نیست و هیچ فنی مانند آن مورد احتیاج عموم طبقات نمیباشد بیشتر برنامه‌های آنها باین موضوعات مهم که کلید سعادت و زندگانی مردم است اختصاص دارد.

### نقش مادر

بدون تردید هیچکس باندازه پدر و مادر سلامتی و سعادت آینده و حال فرزندان خود را طالب نیست و از اینجهت است که مادران فهمیده و دانشمند میکوشند در دامان پرمهر خود مطالب مفیدی بفرزندانشان بیاموزند و آنها را از کودکی بفن غذاشناسی آشنا سازند.



بخاطر دارم که در اروپا خانواده‌های سوییسی و فرانسوی زیاد مرا دعوت میکردند و این درست برخلاف مطالبی بود که در قسمت مهمان‌نوازی شرقی‌ها و خشکی غربی‌ها شنیده بودم ولی بعداً سر این مطالب بر من روشن شد و دانستم که آنها از این جهت مرا دعوت میکنند که فرزندان آنها با اصول تغذیه صحیح و غذا خوردن سلامت بخش آشنا شوند مثلاً اروپائیان عادت بخوردن پیاز خام ندارند و از طرفی امروز بمنافع آن پی برده میخواهند کودکان خود را بخوردن پیاز و سایر سبزیهای خام عادت دهند و بآنها نشان دهند که میتوان پیاز خام را مثل نقل و نبات خورد و حتی خودشان سعی میکردند با هر زحمتی که شده است بخوردن پیاز خام عادت کنند. مشاهده این وضعیت مرا بیاد پاره‌ای از پدران و مادران ایرانی انداخت که خودشان از روغن زیتون خوششان نمی‌آید و وقتی می‌بینند کسی مقداری از این روغن بسیار مفید را روی غذای خود میریزد آنقدر آه و اوه راه می‌اندازند و اظهار تنفر و انزجار می‌نمایند که حدی بر آن متصور نیست و بجای آنکه کودکان خود را از بچگی بخوردن آن عادت دهند آنها را از دست زدن بآنچه خودشان خوششان نمی‌آید منع میکنند و حال آنکه امروز همه کس حتی آن مادر نادان میدانند که روغن زیتون دوست باوفای کبد است و برای داشتن سلامتی خوردن آن ضرورت دارد و همچنین خوردن بعضی از میوه‌ها و سبزیهای خام دیگر چنانچه رشتی‌ها باقلای تازه را خام می‌خورند - و ما میتوانیم کودکان خود را از بچگی بخوردن آن عادت دهیم تا آنها هم در بزرگی بتوانند بدون زحمت و بار غبت آنرا بخورند.

در اینجا میخواهم توصیه دیگری نمایم اما می‌ترسم که آنرا



شوخی فرض نمائید و حتی دستاویزی برای لودگی و مسخرگی قرار  
دهید و آن خوردن ینجه تازه است.

بدیهی است بنده و شما بهیچوجه حاضر نیستیم باین گیاه مفید  
لب بز نیم ولی چه بسیارند اشخاصی که آنرا مانند سایر سبزیها  
میخورند و از خواص معجز آسای آن بهره مند میشوند و اگر شما  
هم مادر دلسوزی هستید بد نیست که کودکان خود را از بچگی  
بخوردن آن عادت دهید.

نقش مدرسه  
پس از خانه نوبت مدرسه میرسد و در  
اینجا است که اطفال بایستی آنچه را در

خانه نیاموخته اند یاد بگیرند.

در کشورهای متمدن یدانش آموزان اصول غذا خوردن و غذا  
پختن را باروش جدید میآموزند و منافع و خواص میوه ها و سبزیها  
را درس میدهند و حتی پسران را با اصول طبایخی جدید آشنا  
میسازند و ضرر و زیان سوء تغذیه را آموزگار با بیان سلیس  
برای کودکان شرح میدهد.

زندگی غیر از آنست  
که ما تاکنون  
تصور میکردیم  
در ایران علم غذاشناسی چنانکه شاید  
و باید عمومی نشده و عموم طبقات پی  
باهمیت آن نبرده اند معذک پیشرفت  
این علم در کشورهای متمدن دروضع

مابنی تأثیر نبوده است.

مطالعات علمی بكمك بهداشت جهانی بر روی میوه ها و  
سبزی های ایران شروع شده و موفقیت های زیادی در اینمورد  
نصیب ما شده است و تا امروز توانسته ایم خواص تره بومی ایران  
را که بسیار مفید است تعیین کنیم و لیموی شیرین را که در



کشورهای دیگر نیست مورد مطالعه قرار داده و نتایج بسیاری بدست آوریم .

همچنین هوایج ایرانی و هوایج فرنگی را باهم مقایسه کرده اختلاف آنها را بدست آوریم و در مورد سایر سبزیها و میوه ها نیز مطالعات ما شروع شده و ادامه دارد معذک این مطالعات بهیچوجه کافی نیست و برای کشور پهناوری چون ایران که شمال و جنوبش فاصله زیادی دارد بسیار ناچیز است.

لیموی جنوب بالیموی شمال نه تنها از نظر خواص طبییکی نیست بلکه خواص ظاهری آنها نیز متفاوت است.

هوایج اصفهان با هوایج تهران یکی نیست - شلغم خراسان با شلغم یزد اختلاف فاحش دارد.

انواع خربزه در هر یک از نقاط ایران با نقطه دیگر فرق کلی دارد .

این اختلاف ظاهری که دلیل تفاوت داخلی آنهاست در تمام سبزیها و میوه جات وجود دارد و همانطور که ترجمه و مطالعه خواص میوه ها و سبزیهای خارجی برای ما کافی و مفید نیست و آنچه در کتب خارجی میخوانیم در اینجا صدق نمیکند خواص میوه ها و سبزیهای تهران هم یا سایر شهرهای ایران یکسان نبوده و تا زمانیکه در ایران یک مطالعه دامنهدار و وسیعی نشود نتیجه ای عاید ملت ایران نخواهد شد.

نقش مطبوعات ایران  
مطبوعات ایران در راه ترویج علم غذا شناسی قدمهای بزرگی برداشته اند.

در حدود ده، دوازده، سال قبل برای اولین بار که دوره کتابهای «چه میدانم» بفارسی ترجمه شد کتاب «ویتامین» ها هم



ترجمه گردید و مورد استقبال عموم واقع شد بطوریکه پس از چندی بکلی نایاب گردید .

سپس روزنامه اطلاعات بوسیله مترجم دانشمند آقای مهدی نراقی چند کتاب غذائی مفید بنام «سبزیها و میوه های شفا بخش» و «گذرنامه برای يك زندگانی نوین» و «چه باید خورد و چگونه باید پخت» و «درمزشادی و تندرستی» را چاپ و بعداً بصورت کتاب در آمد که حقیقتاً میتوان گفت گرانبها ترین کتابهایی است که در این چند سال چاپ و نشر یافته و مردم را متوجه علم غذاشناسی نموده است .

سایر روزنامه ها و مجلات هم در این راه سعی کافی مبذول داشته اند و گاهی مطالب مفیدی ترجمه و درج نمودند .

دیگران نیز چند کتاب مفید در اینمورد ترجمه و منتشر ساختند که اگر از چند اشتباه که در ترجمه فارسی بعضی از گیاهان رخ داده است صرف نظر کنیم میتوان گفت کتب بسیار مفیدی میباشند و خوب هم ترجمه شده اند . این تألیفات و مقالات هر يك بسهم خود مفید بوده و شایسته تمجید و تعریف میباشند و بایستی بیش از اینها مورد استقبال واقع شوند زیرا در کشوری که فقط تصنیف ها و رمانهای مبتذل خریدار دارد انتشار این گونه کتب اجتماعی خدمت بزرگی است و باید اذعان کرد که ترجمه کار بسیار دشوار است زیرا میوه ها و سبزیهای ایران نه تنها از نظر خواص طبی بلکه از نظر شکل ظاهری هم با آنچه در خارج میروید اختلاف فاحش دارند و پیدا کردن نام فارسی آنها بسیار مشکلست .



## بولاغ اوتی

مثلا در اروپا یکنوع سبزی وجود دارد  
که آنرا بزبان فرانسه کرسن می نامند و

مانند شاهی وتره تیزك است ولی برگش درشت و شاداب تر است  
این سبزی در ایران کاشته نمیشود ولی بطور خودرودر کنار چشمه ها  
و مردابها میروید و بنام بولاغ اوتی معروف است و مترجمین در  
ترجمه آن به مشکلات بر خورد مینمایند.

## کاسنی زرد

يك سبزی دیگر که در اروپا خوردن آن  
زیاد معمول است و در ایران اصلا نیست

گیاهی است بنام پیسانلی ولی علف دیگری در ایران مخصوصاً  
اطراف تهران بطور خودرو میروید که اسم اصلی آن دندان شیر  
است و عوام بآن جاش خر خطاب میکنند.  
عده زیادی از لغت نویسان این دوسبزی را باهم اشتباه  
کرده و پیسانلی را جاش خر ترجمه کرده اند.

## غازیاغی

در بین سبزیهای صحرائی گیاهی است  
بنام غازیاغی که در کتب علمی آنرا

رجل الغراب (پنجه کلاغ) نامند، این گیاه نیز در اروپا بمقدار  
زیاد کاشته شده و فروخته میشود. کمی به جعفری شبیه است و  
بعضی از مترجمین آنرا جعفری که با آن زمین تا آسمان فرق دارد  
ترجمه کرده اند.

## شود (شبت)

در عوض در ایران شود زیاد است و در  
اروپا نیست حال اگر شما چند برگه از

این سبزی نشان يك اروپائی بدهید و پرسید این گیاه را بزبان  
شما چه میگویند جواب صحیحی بشما نخواهد داد در صورتیکه  
این گیاه را در کتب علمی آنت و در اصطلاح عوام رازیانه معطر  
مینامند ولی اروپائی ها کمتر آنرا میشناسند.



## پیازهای كوچك

يك روز در اروپا برای خرید به دكان  
سبزی فروشی رفتم و تقاضای مقداری پیاز  
كردم گفت پیازمان تمام شده است در حالیکه يك سبد پر از پیاز  
ریز داشت ناچار گفتم از اینها بده اوداد و من فهمیدم که آنها فقط  
به پیازهای درشت کبابی پیاز میگویند و برای انواع پیاز اسامی  
مختلفی قائل هستند در صورتی که ما همه آنها پیاز میگوئیم  
در مورد سیب هم همینطور است و هر نوع سیب اسم مخصوصی  
دارد و برعکس لغتی مخصوص برای آلبالو ندارند و آنرا گیلاس  
ترش مینامند.

## انواع خربزه

يك روز یکی از ایرانیان يك خربزه  
گرگاب همراه خود به پاریس آورد هر  
کس آنرا میدید تعجب میکرد و می پرسید نامش چیست وقتی ما  
میگفتیم ملون یعنی همان لغتی که در کتب برای ترجمه خربزه  
خوانده بودیم تعجب میکردند و میگفتند این محال است خربزه  
باشد.

ملون در نظر فرنگی ها يك نوع طالبی است که در اروپا  
زیاد است و ما انواع خربزه و گرمک و شهری و شخته و امثال  
آنها را در اروپا پیدا نکردیم و همه آنها را بزبان فرانسه ملون  
ترجمه مینمائیم.

باری مقصود من از این مقدمه این بود که ترجمه کتب  
علمی بفارسی زیاد هم آسان نیست و بیش از ترجمه دویست و ده  
زحمت دارد و ما باید بیش از این قدر زحمات آنها را بدانیم.  
مدتها بود که در نظر داشتم مطالعات علمی  
کتب و انتشارات من خود را در رشته غذاشناسی منتشر نمایم.



در اول سال ۱۳۳۴ چاپ اول کتاب اعجاز خوراکی ها منتشر شد و بقدری مورد استقبال عموم قرار گرفت که پس از دو ماه بکلی نایاب شد و مجبور شدیم دوباره آنرا چاپ نمائیم و در نظر داشتیم جلد دوم آنرا هم بلافاصله چاپ نمائیم ولی هنوز آن کتاب منتشر نشده بود که دعوت سازمان جهانی بهداشت رسید و من آنرا قبول کرده بسوی اروپا عزیمت نمودم و یکسال در فرانسه و سه ماه در سوئیس و مختصری در کشورهای دیگر مشغول مطالعه بودم و همینکه بایران مراجعت کردم دوستان و آشنایان من پیشنهاد انتشار جلد دوم را دادند و مجبور شدم با عجله این کتاب را نوشته و بملت حق شناس ایران تقدیم کنم ، اما چنانچه قبلاً اشاره شد اکنون نقشه وسیعی برای مطالعه داریم و هر روز مطالب تازه تری مربوط بمیوه ها و سبزیهای ایران پیدا میکنیم .

مختصری از مطالب ما در روزنامه کیهان تحت عنوان « در باره خوراکیها چه میدانیم » منتشر شده است و در نظر داریم نشریه ماهانه مرتبی درمورد خوراکی های ایران ترتیب دهیم و حتی از تشکیل مؤسسه تغذیه هم صحبت در میان هست و من شخصاً آرزو دارم بتوانم از این راه خدمات بزرگی بهم میهنان عزیز خود نمایم .



## اول خودشناسی بعد خداشناسی

اگر میخواهید درد دنیا و آخرت سعادت مند و از نعمت سلامت بهره مند باشید باید قبل از هر چیز خود را بشناسید من عرف نفسه فقد عرف ربه کسی که خود را شناخت خدای خود را شناخته است. در جلد اول کتاب اعجاز خوراکیها گفتیم اعمال انسان از صفات حمیده و خصال پسندیده تا رذائل و عادات نکوهیده با خوراك بستگی دارد و نیز در مقدمه آن کتاب گفتیم غذا است که شخص را جنایت کار میکند و غذا است که یکی را عادل و دیگری را ظالم مینماید. مواد خوراکی است که یکی را نافع و دیگری را کودن بار میآورد، اگر شاعری قریحه و ذوق روان دارد، اگر نقاشی سلیقه ای زیبا و اگر موسیقی دانی ذوق سرشار دارد و برعکس اگر جنایتکاری لذت را در آدمکشی میداند. اگر شیادی در مکر و حيله سعی وافی مبذول میدارد، اگر زنی فحشا را دوست دارد. اگر مردی با اعمال شنیع و منافی



عفت علاقمند است همه این اختلافات چه مکارم و چه مفاسد بستگی بنوع تغذیه دارد .

این مطالب را در جلد اول بیان داشتیم و اکنون میخواهیم در این کتاب بكمك علم خود شناسی از روی این اسرار مبهم که با زندگانی روزانه ما بستگی دارد پرده برداریم و مطالب را با زبانی ساده که در خور فهم عموم باشد بیان داریم.

بیست سال پیش دانشمندان ارزش غذا را  
غذا چیست ؟  
منحصر بحرارتی که در موقع سوختن

ایجاد میکند میدانستند و معتقد بودند که میتوان مواد مورد لزوم بدن انسان را خلاصه کرد و در يك حجم كوچك جمع نمود و اینطور پیش بینی میکردند که در اواخر قرن حاضر غذای انسان بصورت حب و قرص در می آید و تمام آشپزخانه ها تعطیل شده و خانم ها از زحمت غذا پزی آسوده خواهند شد .

در موقع ساختن خانه مهندسین مجبور نخواهند شد محلی را برای مطبخ و گوشه ای را برای مستراح در نظر گیرند و آنچه بصورت حب و قرص خورده میشود تماماً جذب بدن شده و فضولاتی باقی نمیگذارد ، ديك و سه پایه و سایر لوازم خوراك پزی از اثاث خانه حذف خواهند شد و سرویس های غذاخوری و کارد و چنگال درموزه آثار عتیقه قرار خواهند گرفت.

هر کس روزانه چند قرص كوچك که محتوی حرارت لازم و کافی برای اعمال زندگانی اوست می خورد و تا روز بعد بغذای دیگر احتیاج نخواهد داشت.

در آن صورت روده ها و معده و کبد و طحال نیز اعضای زائدی هستند و خود بخود از بین میروند و انسان قرن بیست و یکم جز يك



قلب و دوریه در درون سینه و شکم، به عضو دیگری احتیاج ندارد  
متأسفانه حساب این دانشمندان صحیح در نیامد و بزودی ثابت  
شد که دو جسم که دارای يك مقدار حرارت هستند دارای يك  
خاصیت مساوی نیستند.

اساس این فرضیه که بعداً غلط در آمد روی این بود که  
غذای انسان مانند بنزین ماشین است و هر غذائی يك مقدار حرارت  
ایجاد میکند و ماشین بدن انسان بیک مقدار معین حرارت احتیاج  
دارد و با وزن کردن بدن میتوان میزان حرارت و نیروی لازم را  
برای کشتن و اعمال حیاتی او حساب کرد و بهر کس جیره لازم از  
غذاهائی که زیاد حرارت تولید می کنند داد.

پوچ و واهی بودن این فرضیات بزودی علنی شد و ثابت  
گردید در غذا علاوه بر نیروی حرارتی نیروهای دیگر هم وجود  
دارد که بایستی حساب شود و نمیتوان غذای انسان را بصورت  
حب و قرص در آورد. تجربیات و مطالعات سودمند غذا شناسان  
نتایج نیکوئی بیار آورد و بسیاری از نکات مجهول روشن گردید  
و باین ترتیب ورزشکستگی شرکتها و بانکها و کنسرسيوم هائی که  
میخواستند در اواخر قرن حاضر خوراك انسان را بصورت کپسول  
عرضه دارند اعلام شد.

غذا شناسی علم کوچکی نیست. اساس زندگانی و سلامتی  
میباشد و بقدری پیچیده و درهم است که علوم جدید هنوز يك هزارم  
بلکه يك صدهزارم از زوایای تاريخ آنرا روشن نکرده است و  
تنها سیره و غرایز طبیعی است که میتواند راهنمای انسان در روش  
غذا شناسی شود و با تمام این مشکلات لازم است این علم که مورد  
احتیاج عموم است ملی شده و در اختیار عموم درآید و برای این



منظور قبل از هر چیز لازم است که انسان خود را بشناسد و با اعمال حیاتی بدن خود آگاه باشد زیرا يك راننده خوب کسی است که ساختمان ماشین را بخوبی بداند و بچگونگی کار آن بصیر باشد باید بداند که چگونه سوختی مناسب آن است و چه روغنی لازم دارد و چگونه آبی باید در آن بریزد و ظرفیت آن چه اندازه است.

خود شناسی منافع و فوائد زیاد دارد از فوائد خود شناسی جمله وقتی شما خود را بخوبی شناختید

خواهید دانست که غذاهای شما داروهای شما هستند و شما داروئی جز غذا ندارید زیرا با اطمینان کامل میتوان گفت مرض وجود خارجی ندارد این کسالتها و ناخوشیها چیزی جز کمبودی عوامل غذائی نیستند و تنها تغذیه حیاتی است که میتواند این کمبودیها را پر نماید و آینده ای خوش و سلامتی فوق العاده بما هدیه کند.

در تغذیه حیاتی صدها عوامل مادی و

### عوامل غذائی

معنوی - شیمیائی - فیزیکی و مکانیکی

دخالت دارند و تنها موضوع سوخت و حرارت نیست بلکه بموازات مواد سوختنی مواد سفیده ای ازت دار - فلزات معدنی - ویتامینها - دیاستازها - هورمونها - آنزیمها و غیره وجود دارند که مقدار فوق العاده کم آنها اثر بسیار بزرگی دارد.

بطور صریح میتوان گفت میکربها عوامل

میکربها بدون جهت  
متهم شده اند

اصلی تولید و سرایت امراض نیستند بلکه فقدان یکی از عوامل غذائی است که تولید

مرض می کند و محیط را برای رشد میکرب مستعد مینسازد.

در حال عادی نه تنها میکربها موجودات بی آزاری هستند



بلکه غالباً مفید هم بوده و برای زندگانی انسان لازم میباشند و از این رو کشف میکربها و مطالعات میکرب شناسان در پیدایش علم خودشناسی و غذاشناسی اثر بزرگی داشته است.

### استعداد بیماری یعنی چه ؟

پس از ظهور پاستور و کشف میکربها سروصدای عجیبی در دنیای علم بلند شد و همه تصور میکردند در آینده نزدیکی خواهند توانست تمام بیماریها را از دنیا ریشه کن سازند. اکنون پس از پنجاه سال با نهایت تأسف مشاهده میشود که نه تنها هیچیک از بیماریها از بین نرفته اند بلکه روز بروز امراض زیادتر و وحشتناک تر شده اند.

از همان روزهای اول کشف میکرب دانشمندان متوجه شده اند که تمام بیماریها میکرب ندارند، چنانچه برای بعضی از امراض عفونی که سرطان یکی از آنهاست هنوز هم میکربی پیدا نشده است.

از طرف دیگر میکرب شناسان بزودی دریافتند که برای ابتلا بیک مرض تنها میکرب کافی نیست بلکه عوامل دیگری هم وجود دارد که نام آنرا استعداد گذاشتند.

این استعداد چیزی جز کمبود یکی از عوامل غذائی نیست و در حقیقت میتوان گفت اشخاصیکه دچار کمبودی میشوند اول مریض میگردند و بعد میکرب بسراغ آنها میرود و حتی ممکن است مریض باشند و میکربی در بدن آنها نباشد.

برای اثبات این ادعا میتوانیم مرض خانما نسوز سل را مثال بزنیم :

### بیماری سل

میکرب سل در گرد و غبار هوا موجود است و در بدن ما



بارها وارد شده و در زوایای آن لانه کرده است معذک ما مسلول نیستیم ولی چه بسیارند اشخاصیکه میکرب سل در بدنشان نیست ولی چون کمبود کلسیم دارند علائم سل در آنها مشاهده میشود و دیر یا زود مسلول بودن آنها ظاهر میگردد.

سل مرض «کمبودی» است و میکرب سل، ابداً در ایجاد این مرض دخالت ندارد، فقط وقتی در اثر کمبودی شخص دچار این مرض شد بدنش مستعد برای ورود میکرب سل، میگردد و همچنین است سایر بیماریها و ما در این موارد باز هم صحبت خواهیم کرد و علت اساسی عده‌ای از امراض را نشان خواهیم داد.

این روزها از روش تغذیه انسانی

تغذیه سلامت بخش انتقادات زیادی مینمایند که عمده آنها

بر اساس کمبودی است.

یعنی کمبودی ویتامینها - انزیمها - دیاستازها - هورمونها و عوامل ذره‌ای معدنی یعنی فلزاتیکه در میوه‌ها وجود دارند و مقدار بسیار کمشان تأثیر بسیار بزرگ دارد.

عده‌ای هم از شهرها فرار کرده بنقاط کوهستانی و دهات دور دست میروند تا غذای زنده و عاری از تقلب پیدانمایند. عده‌ای هم مشروبات الکلی را که این روزها متمدن‌نماها غالباً با غذا میخورند منشأ فساد تغذیه میدانند.

تمام این عقاید و نظریات جزئی از حقایق میباشند ولی در حقیقت عیب اساسی روش تغذیه انسانی استعمال غذاهای ضد حیاتی تجاوز از مقدار خوراک خوراکیهاست.

غذاهای ضد حیاتی از محرکین طبیعی سلولهای مجاری هاضمه و اعضاء بدن ما تشکیل شده‌اند و یگانه عملی که شما را



باین اسرار واقع میسازد و روش تغذیه سلامت بخش را بشما میآموزد  
علم خودشناسی است که بزبان ساده نوشته میشود و برای عموم  
طبقات قابل فهم است.

### خودشناسی توأم باغذاشناسی

برای سلامت زندگی گامی بردن اکسیری  
جز غذا نیست ولی همین اکسیر اعظم  
اگر بجای و بموقع و بمقدار خوراکش  
صرف نشود اثر معکوس میبخشد و شخص را دچار عارضه و کسالت  
مینماید.

### میوه ها و سبزیها

بهترین مواهب طبیعت در میوه ها و سبزیها  
جمع شده اند و از خواص میوه ها است که  
زیبائی و خلوص بلند میشود.  
اگر سلامتی قابل خرید باشد مرکز فروش آن دکان میوه  
فروشی است نه جای دیگر.

معالجه با میوه ها و سبزیها از قدیم معمول بوده است و این  
هدایای طبیعت همیشه در رأس داروها قرار داشته اند.  
روش تغذیه و تبرید همیشه برای از بین بردن سم های  
کهنه بدن که مانع رشد و سلامتی اعضاء بدن میشوند بکار رفته و توصیه  
و تجویز شده است. شکم پرستان وقتی از طعم لذیذ و گوارای میوه ها  
صحبت میکنند از ارزش درمانی آنها حرفی بمیان نمیآورند اما  
امروز همه میدانند که میوه ها و سبزیها تنها خاصیت غذائی ندارند  
بلکه درمان هم مینمایند.

### ارتباط ما باغذا

وقتی از خویشتن صحبت میکنیم ناگزیریم  
از غذا هم صحبت کنیم زیرا از غذا بعمل  
آمده ایم و باغذا سروکار داریم و آنچه خوبی و بدی بما میرسد از



این غذاهاست که اگر با اصول صحیح عمل شود سلامتی و سعادت ما تأمین میشود و اگر بدکار رود یا را غلبه و دنجور میکند و بدبختی را بخانه ما میآورد.

باید دانست که میوه‌ها بهتر از داروها درمان میکنند زیرا میوه‌ها و سبزیها اکسیر برای سلامتی هستند.

در ایران از معجزه سقاخانه و قندیل زیاد صحبت میکنند اما از معجزه میوه‌ها و سبزیها حرفی نمی‌زنند.

### میوه‌ها و سبزیهای معجزه دار

میگویند شهر تبریز تب ریز است و هر کس سابقاً وارد این شهر میشد تبش قطع میگردد اما حالا مثل اینکه این خاصیت را از دست داده است سابقاً مثل امروز مردم به خرافاتی مانند پرهیز عقیده نداشتند و بیماران را از خوردن بهترین مائدهای بهشتی یعنی میوه‌ها و سبزیها منع نمیکردند و هر کس وارد تبریز میشد از میوه‌ها و سبزیهای خداداد آن سرزمین استفاده میکرد و در نتیجه تب او میریخت.

بزرگترین مسئله‌ای که در غذاشناسی با آن مواجه هستیم خوراک اصلی و حقیقی ماست زیرا بشر امروز همه چیز میخورد

### خوراک اصلی انسان چیست ؟

بدون آنکه توجه داشته باشد ساختمان بدن او با چه نوع غذائی تناسب دارد.

انسان امروز گوشتخوار است حتی عده‌ای از سگ و گربه هم که اساساً گوشتخوار آفریده شده‌اند بیشتر گوشت میخورند در اروپا عده‌ای هم خاکی‌خوارند و همه روزه مقداری خاک رس میخورند.



همین الآن که من دارم این قسمت را مینویسم در جلوی میز من دو کتاب قطور تحت عنوان فوائد خاک رس بزبان فرانسه موجود است. خلاصه این دو کتاب اینست که زمین مادر حقیقی ماست ما از خاک عمل آمده ایم و بخوردن خاک نیازمندیم. خاک رس دارای تشعشع رادیواکتیو میباشد و تمام امراض خاک، حاکی که سالها از تشعشع آفتاب استفاده کرده است منافع و فوائد بیشماری بپامیرسد.

بخطاط دارم موقعی که در شهر پاریس رئیس يك قسمت از نا توریسم ها که مؤلف یکی از این کتابها بود کتاب خود را بمن داد و از فوائد خاک خواری صحبت کرد باو گفتم اگر شما سی سال است که بفوائد خوردن خاک پی برده اید در ایران از هزار و سیصد سال قبل عده ای فوائد خوردن خاک را میدانستند و هر وقت مریضی حالش سخت میشد و آثار مرگ در او ظاهر میگردد مقداری تربت باومی - خوراندند و این مریض اگر خوب شدنی بود شفا می یافت و اگر مردنی بود میمرد و از درد آسوده میگردد ضمناً باید بگویم که در ایران ما سابقاً بعضی از زنها و یارشان بخوردن خاک بود و این دسته در موقع آبستنی مقدار زیادی گل سرشور که همین خاک مورد علاقه شماست میخوردند و در نتیجه کودکان آنها دارای دندان واسکلتی محکم بودند.

و همچنین باید بشما بگویم که خاک در نزد ایرانیان قدیم بسیار عزیز بوده است و مسلمانان در موقع نماز به يك تکه خاک پخته که مهر نام دارد سجده میکنند .



انسان همه چیز خوار  
خلاصه انسان امروز گوشتخوار -  
سبزیخوار - میوه خوار و مشروب خوار و  
حتی عده ای آدمخوارند ولی باید دید انسان حقیقتاً همه چیز  
خوار است یا مصنوعاً همه چیز خوار شده است.

نگاهی بحیوانات  
بجز خرس که همه چیز خوار است و با انسان  
شباهتی ندارد حیوانات هر دسته غذای  
مخصوصی دارند و غذائی میخورند که ماشین بدن آنها مناسب با آن  
خلق شده است. چنانچه ماشین هاهم سوخت مخصوصی دارند ماشینی  
که باید با بنزین کار کند نمیتوان آنرا با نفت بکار انداخت.  
چراغ الکلی را نمیتوان با بنزین پر کرد. چراغ نفتی هم  
با الکل کار نمیکند.

ماشینی که سوخت آن گازوئیل است با نفت کار نمیکند و  
ماشینی که نفت سیاه میسوزاند بنزین بدر دش نمیکورد.  
در بخاری چوبی نمیتوان ذغال سنگ ریخت و بخاری نفتی  
را نمیتوان با ذغال سنگ روشن کرد.

از این مثالها زیاد داریم. استخوان را جلو گوسفند انداختن  
و علف را جلوسگ ریختن ضرب المثل قدیمی ماست. حالا برویم سراغ  
غذای انسان و به بینیم که ماشین بدن ما با چه سوختی کار میکند و  
چه غذائی متناسب ساختمان آن است.

گوشتخواری  
هنگامیکه زمین سرد شد و یخبندان گردید  
انسانهای نواحی یخ بسته که به بقای  
خود علاقه مند بودند از لاشه حیوانات و انسانهای مرده و نیم جان  
رفع گرسنگی کردند و از همان روز این عادت زشت در انسان پیدا  
شد و رفته رفته بنقاط دیگر نیز سرایت کرد و از همان روز سلامتی



وسادت از بشر دور گردید و امراض بیشماری گریبانگیر بشر شد و تا امروز که این روش لاشخواری را انسان تعقیب میکند باقی است و روز بروز که مصرف گوشت زیاد تر میشود بیماری و مرض زیادتر و شدیدتر میگردد .

طبیعت انسان از این افراط و تلون رنج و زحمت زیاد میکشد ولی اشتهای متلون آن او را باین کار وادار میکند.

خوردن گوشت يك عادت زشت قدیمی است که مدتهاست گریبانگیر مردم شده است زیرا تغذیه گوشتی تحريك کننده ظاهری و فاسد کننده اعضاء و جوارح انسانی است.

مشاهده کنید کار گرانی که کارهای سنگین دارند و از این سم خطرناك که خوشبختانه گران است کمتر میخورند ضعفی در بدن خود حس نمینمایند و سالمتر و قوی تر از توانگرانی هستند که در سفره آنها انواع و اقسام گوشت و ماهی رژه میروند.

تجسسات کالبد شناسی و تشریح بدن انسان نشان میدهد که انسان در ردیف حیوانات

### انسان میوه خوار

میوه خوار قرار دارد.

اعضای بدن انسان شبیه میمونهای بزرگی است که منحصراً بامیوه و سبزی تغذیه میکنند .

این معلومات بطور مسلم در تشریح بدن انسان ثابت میشود .

انسان دارای آرواره متوسط و قوی است و دارای پوزه نمیباشد این آرواره ها با و اجازه میدهد که با حرکات گوناگون

### چگونگی آرواره و دندانها

اجسام را آسیا نماید .

دندانهای انیاب انسان تقریباً مساوی با سایر دندانهاست



ولی گوشتخواران دارای انیابهای طولی هستند و با این انیابها میتوانند طعمه خود را بدرند در حالیکه انسان دندان درندگی ندارد و اگر حربه های مصنوعی نداشت بهیچوجه قادر به پاره کردن گوشت حیوانات نبود.

دندانهای آسیای انسان پهن و گره دار است و بخوبی آماده برای آسیا کردن است.

ثنایا و انیاب انسان برای پوست کندن و پاره کردن میوه ها است و قدرت دریدن گوشت را ندارد.

مجموع این آرواره ها و دندانها با انسان اجازه نمیدهد که علف بچرد و یا حیوانی را بدرد و اگر وسائل آشپزی در دسترس نداشت قادر بخوردن گوشت نبود.

آرواره و دندانهای انسان فقط خاصیت جویدن دارند و چریدن و دریدن وسائل دیگر میخواهد.

چریدن غالباً توأم با نشخوار کردن است و متأسفانه یا خوشبختانه انسان چنین وسیله ای ندارد و بنظر میرسد که خوراك اصلی انسان میوه ها و غلات و ریشه هایی مانند هویج و امثال آن باشند و علفخواری و گوشتخواری مناسب فکین و دندانهای ما نیست و بعد از خوردن گوشت و سبزیجات ناگزیر بخلال کردن دندانها میباشیم.

بزاق یا آب دهان ما دارای قدرت و خاصیت تبدیل نشاسته به قند است و این موضوع بخوبی ثابت میکند که غلات مانند گندم خوراك اصلی انسان هستند مخصوصاً اینکه آرواره و دندانهای ما برای جویدن آن کاملاً آماده میباشند.

آب دهان ما هیچگونه اثری در روی گوشت ندارد.



انباب گوشتخواران مانند دشته است.  
آسیای آنها دارای ناهمواری زیاد است و برای پاره کردن گوشت و نرم کردن استخوان ساخته شده است.  
از طرف دیگر چنانچه بعداً خواهیم گفت گوشتخواری باید توأم با خوردن استخوان و پوست و پشم و پر حیوان باشد و دهان و دندانهای ما قادر به جویدن آنها نیستند.

یکی از این دانشمندان در این مورد میگوید انسان دارای پوزه گوشتخواران نیست و دندانهای خال خال برای پاره کردن نسوج ندارد، دندانهای انسان زیاد محکم نیست دندانهایش نزدیک دندانهای پهن علفخواران میباشد و بهیچوجه نمیتوان يك سند مخالف در این امر پیدا کرد.

عده‌ای وجود انباب را در انسان دلیل گوشتخواری او میدانند در صورتیکه شتر و گوزن هم انبایهای کوتاه شبیه به آنچه انسان دارد دارند و در علفخواری این دو حیوان کسی شك و تردید ندارد و از اینرو میگوئیم انسان بایستی غذائی شبیه به غذای میمونها داشته باشد زیرا آرواره‌ها و دندانهای انسان کاملاً به آنها شباهت دارد.

این انطباق میوه‌خواری از ساختمان دستها و ناخنها  
دستهای آنها نیز ظاهر میشود، ناخن انسان فقط برای چیدن و پوست کندن میوه است نه برای حمله کردن به موجودات زنده و يك انسان بدون اسلحه بهیچوجه قادر به شکار حیوانات زنده نیست.

برای حمله به حیوانات ناخنهای خنجری و نك دشنه‌ای و محکم لازم است نه ناخنهای پهن و سست و زودشکن.



معدۀ انسان نه ماهیچه بندی گوشتخواران  
چگونگی معدۀ و نه پیچیدگی و بلندی علفخواران را  
و روده ها دارد .

طول روده انسان متوسط است یعنی نه کوتاهی گوشتخواران  
و نه درازی علفخواران را دارا است.  
حیوانات گوشتخوار دارای روده ای کوچک و گرد هستند  
و این فقط برای غذائی است که هضم آسان باشد مانند گوشت که  
توقفش در شکم بسیار کوتاه است.  
مجرای روده گوشتخواران سه تا پنج برابر درازی قد  
آنهاست.

علفخواران دارای روده ای بلندترند و روده آنها ۲۰ تا  
۲۸ برابر درازی تنه آنهاست و برای تجزیه کردن علف و برگها  
ساخته شده است.

این علفها و برگها دارای تمام مواد مورد نیاز بدن آنهاست  
و این روده فیل - گاو و یا گاو میش است که دارای قدرت شیمیائی  
برای هضم برگها و علفها میباشد و آنها را میتواند بصورت گوشت و  
چربی در آورده و پوست خود را کاملاً زره پوش کند و همچنین قدرت  
عضلاتی گاو میش و قدرت فرار آهو دلیل جذب کامل علفهاست و در  
معدۀ این حیوانات علف کاملاً جذب میشود و چیز قابل ملاحظه ای  
دفع نمیگردد و این در اصول غذاشناسی است که غذا باید در معدۀ  
جذب شود نه دفع . میوه خواران دارای معدۀ ای گشادتر از  
گوشتخواران میباشد ، روده اثنی عشر علفخواران دارای يك  
قسمت اضافی است که میتواند آنرا معدۀ ثانوی یا شکمبه نامید.

مجرای روده میوه خواران ۱۰ تا ۱۲ برابر قد تنه



آنهاست اما در مورد انسان .

بعضی از علمای علم تشریح که خواسته اند انسان را گوشتخوار قلمداد نمایند با انسان روده ای سه تا پنج برابر قد آنها اعطا کرده اند .

اینها زود قضاوت نموده اند زیرا آنها قد انسان را از نك سر تا كف پا حساب کرده اند در صورتیکه در مورد حیوانات طول قد را از سر تا دستگاه دم حساب میکنند .

حال اگر قد تنه انسان هم از سر تا عس اندازه بگیرند روده انسان ده برابر درازی تنه اوست و این عدد دقیق با حیوانات میوه خوار منطبق میباشد . معده انسان موافق و مناسب برای هضم اجسام جویده شده است .

**بزرگترین سند علمی** بزرگترین سند علمی که علیه گوشت -

خواری عرضه میشود این است که

سلولهای معده گوشتخواران میتوانند ازت حاصله از هضم گوشت را تبدیل به امونیاك نمایند در صورتیکه سلولهای معده انسان چنین هنری ندارد و نمیتواند ترشی حاصله از تغذیه گوشتی را خنثی نماید در صورتیکه گوشتخواران میتوانند این ترشی را اقلیائی کرده و املاح اوره را بخود اوره تبدیل کنند .

از طرف دیگر گوشتخواران مثل سگ میتوانند ادراری غلیظتر از ادرار انسان دفع نمایند و روی همین اصل مسلم علمیت که رژیم گوشتی تظاهراتی برای انسان دارد و افراط در گوشتخواری اوره خون را زیاد میکند و بثورات جلدی را ایجاد مینماید .

گوشت در روده ها بقایای بسیار مضر و سمی باقی میگذارد



و بعلاوه این بقایا زود و باسانی پوسیده و غذای خوبی برای میکربها درست کرده تولید امراض عفونی معده مینمایند و چنانچه بعداً خواهیم دید امراضی مثل آپاندیسیت و ورم روده و سوءهاضمه و غیره نتیجه گشتخواری است.

گوشت مایعات بدن را ترش مینماید و این ترشی املاح معدنی بدن را از بین میبرد و جاده را برای امراض سل و نرمی استخوان آماده میسازد و باعث کرم خوردگی دندانها میشود.

مطالب فوق را میتوانیم در چند جمله

### خلاصه

کوتاه خلاصه کرده بگوئیم از نظر دندانها

از نظر فکین و آروارهها - از نظر انگشتان - از نظر معده و رودهها انسان طبیعتاً از بدو خلقت میوه خوار بوده است.

به تجربه ثابت شده است که وقتی يك

### خاصیت تحریکی گوشت

تکه گوشت وارد بدن انسان یا حیوان

شود ترشحات معدی زیاد میشوند و رژیم گوشتی سبب میشود که يك ترشح ناگهانی و شدید که دارای مضار ضد حیاتی است تولید گردد.

از طرف دیگر همینکه گوشت از معده گذشت و داخل روده

شد تمام خواص تحریکی خود را از دست میدهد و مدتی در رودهها میماند و بقایای آن چیزی جز مستمسك برای تعفن و تخمیر که موجب مسمومیت است نیستند و بیشتر سردرد ها نتیجه همین تغذیه گشتخواری است.

گوشتخواری برای انسان اثری جز يك تحریک بی جهت

ترشحات معدی و ترش شدن مایعات بدن ندارد.



## مضار گوشت

گوشت دارای زهرهای زیادی است چه  
آنهائی که قبل از مرگ حیوان در آن

جمع شده و چه آنهایی که پس از مرگ بسراغ جسد میروند و باعث  
تردی گوشت میشوند .

شما بخوبی میدانید که گوشت تازه بسیار سخت ولی در اثر  
ماندن سست و ترد میشود و این در نتیجه تولید سمومی است  
که باعث پوسیدگی نسوج و الیاف میگرددند و بعلاوه چنانچه قبلا  
گفتیم مانده و بقایای گوشت در روده ها نیز باعث رشد میکربها  
و تولید سموم جدید میشود .

تجربیات طبی مضار گوشت را ثابت میکند و نشان میدهد  
که گوشت علت اصلی خرابی لوله های هاضمه و غدد بدن است  
گوشت تولید تخامه مینماید و همچنین عامل اصلی تورم امعا و  
آپاندیس و مرض قند است .

گوشت است که با ایجاد امراض حصبه ای و وبائی کمک  
میکند و انواع اسهال را سبب میشود و انواع انگلها و مرض سل  
را بپدن انسان میبرد و مسئول حقیقی سرطان است .  
خلاصه عامل اصلی بیماریهای کبدی - معدی - روده ای و

حتی مرض سل میباشد .

آمار نشان داده که مرض ورم روده در نزد فرانسویان  
انگلیسیها یا بلژیکیها و رومانیها که زیاد گوشت میخورند بیشتر  
از سایر ممالک است و برعکس این مرض در آلمان و جنوب ایتالیا  
کمتر دیده میشود .

طبیعی مینویسد که مرض ورم روده رادر بین تونسهای و  
هندوها ندیدم زیرا من در این مناطق مدت ها کار کرده ام و تجربه



دارم و علت این امر آن است که مصرف گوشت در بین اقوام این مناطق بطور استثنائی است این پزشك ميگويد من تمام مدتی که در سوئیس تحصیل نموده و کار کرده‌ام فقط چهارمورد بیماری تورم روده را دیده‌ام و آنها فرزندان قصاب بودند و این موضوع عجیبی بود که نظر مرا بسوی اثر مواد ازت دار در مورد مرض تورم امعاء جلب کرد. سایر نویسندگان نیز در این مورد از راههای گوناگون باین موضوع برخورد کرده‌اند و حتی ثابت نموده‌اند که بیماری انسداد روده نیز مسئولی جزرژیم گوشتی ندارد.

دانشمند دیگری در مورد مرض آپاندیس و بیماری عفونت روده کلفت عقیده دارد که این امراض افراط در خوردن گوشت است مخصوصاً گوشت خام یا نیم پخته.

حالا درك ميکنید که چرا ورم روده و مرض آپاندیس در شهرهای بزرگ انگلستان - هلند - بلژيك و رومانی بسیار است زیرا در این شهرها گوشت و تخم مرغ و حبوبات زیاد مصرف میشود و مخصوصاً اینکه تازگیها مد شده است که گوشت را نمه پخته بخورند.

این گوشت نیم پخته محصول رژیم غذاشناسی جدید است که فعلاً در اروپا معمول است و این رژیم عفونت های معدی را بیشتر کرده است در زندانها که گوشتخواری کمتر است مرض آپاندیس بسیار نادر است در صورتیکه این امراض در همان شهری که زندان در آن واقع میباشد بسیار است.

يك آمار گیر در بین هزار زندانی فقط يك بیمار آپاندیسی دیده است دیگری در چهار هزار نفر فقط سه بیمار دیده است که یکی از آنها فقط بازگشت مرض بوده است.



رژیم غذائی این زندانها تقریباً گیاهی بود و فقط روزهای پنجشنبه و یکشنبه بآنها کمی گوشت میدادند.

این تجربیات در مؤسساتیکه غذای آنها فقط گیاهی است بخوبی مشاهده میشود.

در يك زندان که غذای آنها فقط گیاهی بود در روی ۱۵۰۰ نفر زندانی اساساً این بیماریها دیده نشده است.

در صومعه خواهان سن ژرف در شهر وردن در بین - ۱۸۸۸ نفر حتی یک نفر بیمار دیده نشده است و همچنین در سایر صومعه ها که غذای آنها منحصر آ گیاهی و لبنیات است، در صورتیکه در صومعه شهر داری پاریس که گوشت مصرف میشود این مرض زیاد دیده میشود.

ضمن آماریکه در کشور رومانی گرفته اند این بیماریها در بین دهاتیها بسیار نادر است زیرا مصرف گوشت کم است و برعکس از این بیماری در شهرها بسیار رواج دارد.

در دهات يك بیمار آپاندیسی بین ۲۲۷۴۰ نفر بیمار دیده شده است در صورتیکه در شهر از ۲۲۲ بیمار یکی از آنها مبتلا باین مرض بوده است اطباء بیمارستان نیز همین عقیده را در مورد ورم روده دارند و میگویند این مرض در دهات بسیار کم است و در شهرها است.

در بلغارستان مرض آپاندیس منحصر به قبیله اوربانهاست که رژیم غذائی آنها شبیه شهر های اروپاست در صورتیکه این مرض در بین دهاتیها مطلقاً دیده نشده است.

زیرا دهاتیهای این کشور با ماست و سبزیجات تغذیه مینمایند از تجربیات و آمار فوق باین نتیجه میرسیم که عفونتهای



### اسرار خوراکیها

معدی مخصوصاً ورم امعاء و آپاندیس در نتیجه مصرف دائمی و زیادی گوشت است.

بازهم مسائل بهداشتی در این مورد وجود دارد که نمیتوان آنها را نادیده گرفت.

باید حتی گوشتخواران متعصب فکر کنند آیا همیشه میتوانند گوشت سالم بدست آورند زیرا بیشتر گاوها و خوکها مسلول میباشند و غالباً حیوانات مریض را به کشتارگاهها میفرستند. حالا ممکن است بفرمائید معاینات طبی و تفتیشهای پزشکی

مانع انتشار امراض از این راه است. من کشتارگاه تهران را سالهاست ندیده‌ام ولی دو کشتارگاه در فرانسه و یکی در سوئیس دیده‌ام.

مراقبتهای پزشکی در این مؤسسات بطور شدید عمل شده و میتوان گفت که غالب حیوانات مریض در معاینه رد میشوند ولی این عمل مانع آلودگی گوشت‌های سالم نبود زیرا تمام حیوانات بایک دشنه کشته میشدند و بایک چاقو پوست آنها کنده میشد.

پس از آنکه شکم آنها بوسیله سلاخان پاره میشد مورد معاینه دامپزشک قرار میگرفتند و دکتر دامپزشک همان چاقوئی را که در بدن حیوان سالم فرو میکرد همان چاقو را بدن حیوانات مریض فرو میبرد و باین ترتیب میکرب از بدن حیوان ناخوش به گوشت‌های سالم منتقل میشد و از طرفی کافی است یک مرتبه یک لاشه گوسفند سیاه زخمی بیک قصابی وارد شود و سالها بساط چاقو و ساپور آن قصابی را آلوده نگاه دارد.

در ضمن باید دانست که غالب مواشی مبتلا بمرض برفک و انواع انگلها و کرمهای معده و کبد میباشند.



گوشت را نمیتوان  
يك غذا دانست

بشر مفهوم حقیقی تغذیه را که طبیعت  
برای او خلق کرده از دست داده است و  
بایستی سعی کند با شرایط صحی بسوی

غریزه طبیعی خود پیش رود.

باید با حزم و احتیاط وارد عمل شود و چیزهایی را که بایستی  
بکلی از سفره خود حذف کند یعنی غذاهای ضد حیاتی را بخوبی  
بشناسد برای آنهاییکه میخواهند يك زندگانی طولانی توأم  
با سلامتی داشته باشند و همچنین برای آنهاییکه فرض میکنند  
گوشت يك غذای مقوی است ناگزیرم پوچ بودن این ادعای  
لجوجانه را ثابت کنیم زیرا رژیم گوشتی نه تنها از مدت‌ها پیش بین  
مردم عوام رسوخ کرده است بلکه تعداد زیادی از پزشکان مدعی  
فوائد آن میباشند و آنرا برای تغذیه انسان لازم میدانند و غالباً  
برای بیماران تجویز میکنند.

گوشت دارای فوایدی است که در سایر غذاها کمتر دیده میشود  
واز این جهت هواخواه بسیار و عیبجوهای زیاد دارد و ما باید  
بی طرفانه دلائل دو جانبه آنها را بدانیم .

اولین دلیل وسندی که بنفع گوشت عرضه میشود دلیل حرارتی  
آن است که میگویند :

گوشت یکی از غذاهایی است که در نتیجه سوختن حرارت  
زیادی تولید مینماید .

حال باید دید این ادعا چقدر ناصحیح و مبالغه آمیز است  
گوشت يك ماده سوختنی بسیار بدی است در موقع سوختن دود میکند  
و دوده آن تولید سرطان مینماید .

در نتیجه سوختن گوشت است که ازت آن آزاد شده و



تولید ترشی میکند و چنانچه گفتیم سلولهای مجاری معدی ماقادر نیستند این ترشی را خنثی نمایند .

بر فرض که این ادعا صحیح باشد از سایر خوراکیها جلوتر نیست و برای اینکه به طرفداران این نظریه ثابت بشود لازم میدانیم مختصری در این باره صحبت نمائیم و چند مثال بزنیم :

هر گرم گوشت گاو  $2/6$  کالری حرارت میدهد در صورتیکه سبزیهای خشک و گندم هر گرمشان  $3/4$  تا  $3/6$  کالری حرارت ایجاد مینماید یعنی هر گرمشان یک کالری بیشتر و باقلای چینی هر گرمش  $4/6$  یعنی دو کالری بیشتر حرارت ایجاد میکند.

این مثال برای برهم زدن مدعای آنها کافی است. سند دیگر هواخواهان گوشت سرشار بودن آن از مواد ازت دار و سفیده ای است.

کار این مواد ساختن نسوج نو برای جوانان و تعمیر نسوج فاسد بیماران و تجدید تمام نسوج و همچنین تجدید مواد سفیده ای سلولها و تثبیت فشار اسموزی خون و حفظ قوای دماغی بدن است . در مورد سوختن نسوج و تعمیر آنها باید بگوئیم با پارچه های کهنه و مندرس و اجور نمیتوان لباس نو و صحیح درست کرد برای ساختن نسوج نو مواد اولیه نو گیاهی لازم است و با گوشت گاو و یا گوسفند مرده که ساختمان آن با گوشت بدن ما فرق دارد نمیتوان گوشت صحیح برای بدن ساخت .

صحیح است که مواد سفیده ای فوائد زیادی برای بدن دارد و غذائی که زیاد مواد سفیده ای داشته باشد اولین مورد احتیاج ماست .

اما باید دید آیا حقیقتاً گوشت سرشار از این مواد هست



### خود شناسی

یا نه ؟ صد گرم گوشت ۱۵ تا ۲۰ گرم مواد سفیده‌ای دارد البته بد نیست ولی بهتر از آنهم هست صد گرم پنیر خوب ۲۳ تا ۲۹ گرم مواد سفیده‌ای دارد یعنی ۸ تا ۹ گرم بیشتر از گوشت ، صد گرم حبوبات ۲۰ تا ۲۵ گرم دارند .

بادام ۲۹ تا ۳۱ گرم دارد - بعضی از قارچها ۳۵ تا ۳۶ گرم دارند - فندق و گردو ۱۶ تا ۱۷ گرم دارند .

زرده تخم مرغ ۱۶ گرم دارد - شیر بریده ۱۵ تا ۱۶ گرم دارد .

آرد گندم سفید ۱۲ گرم دارد - رشته فرنگی ۱۲ تا ۱۳ گرم دارد و نیز کنجد مقدار بسیاری از این مواد دارد .

حالا که دیدید سایر غذاها بیشتر از گوشت مواد سفیده‌ای دارند خودتان قضاوت نمائید و ضمناً توجه داشته باشید که تنها مقدار زیاد داشتن شرط نیست بلکه نوع آن مهمتر است .

در کنجد ۱۵ نوع مواد سفیده‌ای وجود دارد که تمام آنها برای بدن انسان مفید است در صورتیکه اکثر مواد سفیده‌ای گوشت برای بدن انسان مانند زهر مار میباشد مواد سفیده‌ای گوشت در موقعیکه حیوان زنده بود زنده بودند ولی حالا کهنه شده و مملو از زهر گردیده‌اند .

این زهرها برای اعضای بدن انسان خطرناک میباشند و مخصوصاً سم پتوما تین که پس از مردن حیوان در گوشت تولید میشود . در صورتیکه در گیاهها و لبنیات و تخم مرغ مواد سفیده‌ای نو و بدون زهر می باشد .

از طرف دیگر باید توجه داشته باشیم که ما احتیاج زیادی به تجدید نسوج نداریم و طبق نظریه متخصصین ۳ تا ۴ گرم مواد



سفیده‌ای در ۲۴ ساعت کافی است و این مقدار را میتوان در چند مثقال پنیر - ماست - بادام - حبوبات - کنجد و غیره بدست آورد و مقدار زیاد آن جز کدر کردن نسوج فایده‌ای نداشته و خطر تصلب شرائین را ممکن است ایجاد نماید آلبومین حیوانی در بدن منهدم شده و بصورت اسید اوریک و اسیده‌های سولفوریک و فسفریک در می‌آید .

اگر گوشت خوب هضم نشود آلبومین آن در روده کلفت متعفن شده و تولید سمهای جدید مینماید .

حال لازم است بدانیم که مواد سفیده‌ای اجسام ساده‌ای نیستند و از تعداد زیادی مواد تشکیل شده‌اند که تا کنون ۲۰ عدد آنها کشف شده است البته در تمام مواد سفیده‌ای همه این مواد دیده نمیشود چنانچه بعضی از آنها فاقد لسیتین که مورد نیاز برای نشو و نمای بدن است میباشند در بعضی تریپتوفان که کمبودش مولد بیماری آپ مروارید است وجود دارد تنها شیر است که تقریباً تمام اینها را دارد و بعلاوه دارای مواد زیاد دیگری است که اصولاً در گوشت وجود ندارد و برای انسان لازم است .

یکی از دانشمندان برخلاف عقیده عمومی معتقد است که گوشت ماده‌ای بسیار بی کفایت است .

دانشمند دیگری اینطور می‌نویسد : میوه‌های شیرین آبدار که دارای قندهای حیاتی میباشند زودتر از گوشت هضم و جذب میشوند .

در علم غذاشناسی ثابت میکنند که مقدار زیاد گوشت سم است . دیگری مینویسد گوشت مواد سفیده‌ای خوبی ندارد در صورتیکه در گردو و انواع بادام و هسته‌های شیرین مواد سفیده‌ای



کاملتر و بدون سم بسیار سالم و سلامت بخش و پاک و طیب خواهید یافت.  
در سبب زمینی و ذرت و شیر هم همین مواد را خواهید دید.  
اخیراً در علم جراحی ثابت شده است که وقتی عضله‌ای در  
اثر تصادم خورد شد قبل از آنکه میکربها بتوانند در آن رخنه  
کرده و امراض و حشتناك تولید کنند خیلی ساده است که آن عضله  
را با عصاره خودش مسموم و معدوم نمایند.

با توجه باینکه گوشت چیزی جز عضله نیست گوشتخواران  
باید بدانند که عضلات بدن خود را با این سم خطرناك مسموم میکنند  
و روی این اصل اخیراً در آمریکا از مواد سفیده‌ای گوشت سمی  
استخراج کرده‌اند که بسیار شدید است و در جراحی برای کشتن و  
بریدن عضلات بدن بکار میرود.

مواد گوشتی برخلاف قندها که مستقیماً  
وارد خون میشوند چنین اجازه‌ای  
ندارند بلکه بایستی بوسیله روده‌ها جذب

### چگونگی جذب مواد گوشتی

شده و به کبد رفته و پس از تصفیه وارد خون شوند.

یکی از دانشمندان در اثر يك عمل جراحی در بدن سگ  
جریان غذا را عوض کرد و مستقیماً بخون برد و مشاهده کرد که  
حیوان بخوبی با شیر و جوشانده سبزی میتواند تغذیه کند ولی چنانچه  
با این حیوان گوشت بدهند مسموم شده و میمیرد.

مواد سفیده‌ای گوشت علاوه بر سمیت خود چنانکه قبلاً گفتیم  
عامل رشد میکربها در روده‌ها هستند که آنها نیز از خود سمومی  
ترشح می نمایند که کبد و کلیه‌ها را خسته میکنند.

یکی از استادان میگوید تغذیه با مواد حیوانی که ما بکار  
میببریم و زیاد میخوریم يك تغذیه نیست بلکه يك مسمومیت تدریجی  
است که دائماً تکرار مینمائیم.



آزمایش شیمیائی گوشت  
صد گرم گوشت ۷۵/۹۰ گرم آب و  
۲۴/۱۰ گرم مواد خشك دارد این مواد  
خشك بشرح زیر تشکیل میشوند :

مواد سفیده‌ای ۱۸/۳۶ درصد - مواد صمغی ۱/۶۴ درصد  
مواد معدنی ۵/۹۰ درصد - مواد قندی ۰/۶۰ درصد - مواد  
عصاره‌ای ۱/۲۰ درصد - مواد معدنی ۱/۳۰ درصد ، چیزی که  
بیش از همه در این تجزیه جلب توجه میکند این است که مواد قندی  
آن تقریباً هیچ است در صورتیکه سوخت بدن ما را این مواد قندی  
تشکیل میدهند و نیروی بدن ما را این مواد قندی بوجود میآورند.  
آری نیروی بدن ما مرهون این مواد است که در گوشت پیدا نمیشود  
مواد سفیده‌ای مواد ساختمانی و مواد قندی مواد نیرو بخش میباشند.  
این يك خبط بزرگی است که بعضی ها تصور میکنند گوشت  
نیرو بخش بوده و قوت میدهد .

گوشت فقط تحريك میکند و این فشار است که ظاهراً بصورت  
نیرو جلوه مینماید و از این جهت است کسانی که گوشت زیاد میخورند  
نیروی ظاهری آنها زیاد است ولی مقاومت ندارند و قدرت انجام  
کارهای ممتد را فاقدند .

باز گردیم به نتیجه تجزیه و ببینیم که صد گرم گوشت ۰/۶۰  
گرم مواد قندی دارد و گندم ۶۸ گرم و برنج ۷۶ گرم و باقلای  
چینی ۲۷ گرم دارند و از همین جهت است که ملاحان مصری که  
گندم و باقلا میخورند و دهاتی‌های مازندرانی و کولیهای چینی که  
برنج میخورند قدرت عجیبی دارند .

تمام گیاهها دارای مقدار زیادی مواد قندی هستند.  
حالا برویم سر مواد چربی آن. صد گرم گوشت يك تا چهار



گرم مواد چربی دارد در صورتی که باقلای چینی دارای ۲۰ در صد ، ذرات ۴ تا ۶ درصد ، گندم ۱۸ درصد ، شیر ۴ گرم در صد و تخم مرغ ۱۰ گرم درصد دارد و این چربی حیوانی است که تصلب شرائین را ایجاد مینماید .

**مضار چربی حیوانی**  
امروز هیچکس نیست که منکر ضرر چربی های حیوانی باشد زیرا علاوه بر فشاری که بر کبد وارد میسازد مسئول اصلی و مسبب واقعی تصلب شرائین شناخته شده است .

نکته ای که در اینجا باید تذکر دهیم این است که چربی حیوانی را با روغن حیوانی نباید اشتباه کرد .

چربی حیوانی عبارتست از پیه و دنبه و چربی هایی که بین پوست و گوشت حیوان واقع شده است و روغن حیوانی عبارت است از کره ذوب کرده و این زیانهائی که به چربی حیوان نسبت میدهند ارتباطی بروغن حیوانی ندارد .

خطرناکترین نوع چربی حیوانی طبقه ای است که بین پوست و گوشت قرار گرفته است .

این چربی مخصوصاً درخوک بسیار زیاد است .

این قشر چربی دارای غدد لنفاوی است .

گلبولهای سفیدی که این غدد دارند میکربهای خطرناک را میخورند یعنی آنها را محاصره کرده و از عمل باز میدارند و در قسمت های چربی دفن مینمایند ولی وقتی حیوان مرد میکربها آزاد میشوند و فعالیت خود را از سر میگیرند و باین جهت است که میگویند چربی های حیوانی همیشه آلوده میباشند .



مواد معدنی گوشت  
 حال برویم سر مواد معدنی آن - مواد  
 معدنی گوشت در استخوانش میباشد و

برای آنکه خوب از آن استفاده کنیم باید مثل حیوانات استخوان  
 آنرا بجویم که متأسفانه دندانهای ما برای این کار آماده نیست و  
 بعلاوه معده حیوانات گوشتخوار دارای ترشحاتی است که میتواند  
 عضلات و استخوان را حل کند و کبدش را میتواند بیشتر از کبد  
 انسان آنرا صاف نماید گوشت يك محرک سریع برای عضلات  
 است و بزودی از معده میگذرد زیرا فاقد سلولز است .

در صورتیکه باید بدانیم سلولز برای معده ما نهایت لزوم  
 را دارد یعنی تولید حرکات دودی مینماید و روده‌ها را جارو  
 می‌کند .

بدون سلولز غذا در معده زیاد نمیماند و از همین جهت  
 است که سوءهاضمه دنبال آن می‌آید .

قبل از آنکه خیلی جلو برویم دست نگاه داریم و يك لحظه  
 توقف کنیم تا بتوانیم مطلب را خلاصه کرده و بیلانی از عملیات  
 گوشت بدهیم .

اول مواد سازنده یعنی مواد سفیده ای  
 و مواد معدنی : مواد سفیده ای مقدار  
 زیادی دارد و مواد معدنی چندان ندارد یعنی چندین برابر از  
 گیاهها کمتر دارد و از همین جهت است که گوشتخوارها دارای  
 استخوانی پوک هستند و سایر مواد معدنیشان کم است .

دوم مواد سوختنی ، یعنی مواد چربی - چندین برابر  
 کمتر از لبنیات و گیاهها دارد .

سوم مواد نیرو بخش ، یعنی مواد قندی - اصولاً فاقد



آن است در صورتی که بمقدار زیاد در گیاهها مخصوصاً در غلات وجود دارد .

چهارم مواد پاك كننده ، یعنی سلولز - اساساً ندارد و تنها در گیاه است که میتوان آنرا بمقدار زیاد یافت .

پنجم - مواد فعاله، یعنی ویتامینها و آنزیمها و دیاستازها .  
 بازم اگر خواستید این مواد را پیدا کنید باید بسراغ تهیه کننده و فروشنده دست اول یعنی گیاهها بروید .

با بیلان فوق چه عملی برای گوشت میماند ؟ در حقیقت هیچ و برعکس چیزی هم بدهکار میشود .

کسانیکه با خیالات واهی خود تعفن  
 تعفن گوشت

گوشت را رد میکنند چقدر خوبست  
 اگر دو بشقاب یکی گوشت و یکی سبزی را در گوشه‌ای بگذارند  
 بعد از چند روز مخصوصاً در تابستان خواهند دید که گوشت  
 تولید بوی بسیار زننده‌ای کرده است در صورتیکه سبزی  
 اگر پخته باشد شروع بشکفتن میکند و اگر خام باشد دست نخورده  
 میماند .

گوشت می‌گندد در صورتیکه سبزیها شروع به تخمیر میکنند .  
 کسانیکه گوشت در روده آنها میماند همین منظره کثیف را  
 در بردارند و همین بوهای زننده که در ظرف گوشت مشاهده کردید  
 در معده آنها ایجاد میگردد .

از گوشت گندیده بوهای مسموم کننده متصاعد میشود که در  
 بدن گوشتخوارها بطور کامل پخش میگردد و يك زمینه مساعدی  
 برای رشد میکربها ایجاد میکند .

در علم میکرب شناسی ثابت شده است که بهیچوجه میکربها



نمی‌توانند آنطوریکه در بقایای گوشتی نشوونما میکنند در مواد گیاهی فعالیت داشته باشند معده و مدفوع هیچ حیوانی مثل انسانهای گوشتخوار متعفن نیست و این بوی زننده که از مدفوع انسان متصاعد می‌شود دلیل گندیدن مواد گوشتی در روده‌های آنها است .

زندگی آدمخوارها و اسکیموها  
وقتی ما از هندوها و دهاتی‌های  
کوهپایه اطراف یزد و کاشان شواهد  
زنده‌ای از طول عمر و کمخوری آنها

میاوریم و پیران صد و هشتاد ساله‌ای را نشان می‌دهیم که هنوز  
دندانهای سالم دارند طرفداران مکتب گوشتخواری ساکت مانده  
و بسراغ آدمخوارهای افریقای مرکزی و اسکیموها می‌روند و از  
سلامتی آنها حکایتها و داستانهای عجیب نقل میکنند بتصور اینکه  
تشخیص گفتار آنها چندان آسان نیست اما غافل از اینکه مادر این  
موارد اطلاعات وسیعی داریم .

ما میدانیم که غذای اسکیموها تقریباً منحصر بگوشت شکار  
میباشد نسبت عمر آنها از نسبت عمر اروپائیهای گوشتخوار هم کمتر  
است زیرا آنها گوشت را خام می‌خورند .

وقتی آنها يك نهنگ یا خوك آبی را صید میکنند آنرا تکه تکه  
کرده و تمام قسمت چرب پوست آنرا می‌خورند .

از طرف دیگر وقتی يك گوزن را میکشند هرگز فراموش  
نمی‌کنند که شکم او را پاره کرده و غازورات آنرا میل نمایند و این  
همان کاریست که درندگان نیز با طعمه خود میکنند .

قیافه گوشت آلود و پیه‌دار آنها بعلت همین طرز تغذیه

است .



## آدمخوارهای آفریقایی مرکزی

حالا اگر نزد آدمخوارهای آفریقایی مرکزی هم بروید همین وضع را مشاهده خواهید کرد و اگر دلیل آنها را هم تعقیب کنیم مستقیماً بتقریظ از آدمخواری خواهیم رسید زیرا آنهائیکه معتقدند گوشت مواد سفیده‌ای دارد و باین جهت توصیه میکنند که باید گوشت زیادی خورد باید بدانند که مواد سفیده‌ای گوشت حیوانات با مواد سفیده‌ای گوشت انسان اختلاف فاحش دارد و بسیار ناجور است و فقط گوشت انسان است که مواد سفیده‌ای آن با مواد سفیده‌ای بدن آدمخوارها یکسان است.

## معذرت

ما معذرت می‌خواهیم از اینکه با منطق قوی اسناد ضعیف گوشتخواری را رد کردیم و این گناه ما نیست ضعف در اسناد آنهاست زیرا آنها غالباً خرافاتی هستند و می‌خواهند بازور گوئی و نامربوط گوئی انسان را لاشخوار معرفی کنند.

اگر صحبت از زیادی سم گوشت میکنیم بنظر میرسد که سخن برخلاف عقیده عمومی گفته‌ایم ولی باید بشما بگوئیم که قدما هم زهر بودن گوشت را میدانستند.

## نظریه قدما در باره گوشت

در بعضی از اقوام شرقی سابقاً خوردن گوشت جنایت بود ولی کم‌کم قبح آن از بین رفت.

دانشمندان باستان شناس اینطور اعلام میکنند که بشر قبل از تاریخ میوه خوار بوده و کم‌کم بمرحله گوشتخواری رسیده است. دکتر کارتن در این باره مینویسد که آرواره‌های انسانهای ماقبل تاریخ دارای دندانهای بوده که در اثر استعمال زیاد پهن



شده و ابداً اثر کرم خوردگی در آنها دیده نشده است و این امر  
میرساند که غذای طبیعی سختی داشته اند که احتیاج زیاد بنرم کردن  
داشته است کسیکه سلامتی میخواهد باید بسوی طبیعت روی آورد.  
یکی از علماء عصر حجر میگوید تمام این حرفهائیکه در باره  
انسانهای ماقبل تاریخ در مورد شکارچی بودن یا سلاخ بودن آنها  
مینویسند دروغ و اتهام است.

بشر ماقبل تاریخ فقط با مواد گیاهی تغذیه میکرد است.  
حالا برویم بسراغ استخوان بندی : انسانهای ماقبل  
تاریخ خیلی قوی هیکل و يك شکل بوده اند و قدشان نیز متوسط  
بوده است .

در پهلوی اجساد مومیائی مصریان  
قدیم جز گندم و عسل و مواد نباتی چیز

مصریان قدیم

دیگری پیدا نمیشود.

در روی بقایای دندانهای آنها اثری از کرم خوردگی  
نیست و دندانهای فراعنه مصر کاملاً سالم دیده میشود .

با مقایسه اسکلت و استخوان بندی  
انسانهای ماقبل تاریخ و بشر گوشتخوار  
امروز باین نتیجه میرسیم که اعضاء

تغییراتی که در اسکلت  
انسان پیدا شده است

بدن ما تغییرات محسوسی پیدا کرده است و بعید نیست بعد از هزارها  
سال دیگر انسان از نظر آرواره و شکم شبیه به حیوانات گوشتخوار  
گردد و انگشتان او بچنگال تبدیل شود.

مسلماً خیر - حالا معلوم نیست با  
این همه خونخواری چرا باز هم راست  
راه میرویم .

آیا این هیکل انسانی  
است که ما داریم



راست راه رفتن برای چیدن میوه از درخت است نه برای حمله کردن به حیوانات و دریدن آنها .

باز هم از عقاید قدما صحبت از عقاید قدما بود که چند جمله معترضه به میان آمد حالا ببینیم انسان های بعد از عصر حجر چه عقیده ای در اطراف گوشت داشتند .

در هند قوانین مائو اعلام میکند کسیکه ایمان می آورد نبایستی چون گفتار گورکن گوشت بخورد . گوشت مرض را در جهان پخش میکند گوشت را نخورید تا دچار انبوه مرض نشوید . در بعضی از ترجمه های تورات دیده میشود که خدا میگوید من بشما علفهائی دادم که دارای دانه ها هستند و این خوراک شما خواهد بود .

در قرآن نیز نظیر این موضوع را میبینید که وقتی آدم را بزمین فرستادند گندم را برای تغذیه همراه او کردند . زرتشت میگوید : حبوبات غذای انسان هستند و علفهای آن مال چارپایان ، اگر ملاحظه میکنید انسان دنبال غذاهای طبیعی خود نمیرود بعلت نادانی است .

یکی از دانشمندان میگوید انسان گوشت را که سایر حیوانات شبیه او نمیخورند با ولع زیاد مصرف میکند و حتی عده ای آنرا بیشتر از حیوانات گوشتخوار میخورند و این جز شکم پرستی دلیلی ندارد و مربوط با احتیاج نیست اعضای معدی حیوانات گوشتخوار قویتر و چاقتر از انسان است و باین جهت میتوانند گوشت و استخوان را هضم کنند و نیز پشم و پرو پوست آنها را هضم نمایند حتی اگر خوب نجویده باشند .



جدار معدی وروده‌های آنها خیلی کلفت هستند و ترشحات خیلی قویتر از انسان دارند و بهمین جهت است که میتوانند این غذاهای نتراشیده و نخراشیده را هضم نمایند.

چگونه باید گوشت را خورد؟  
چنانچه بعداً در این کتاب خواهیم نوشت  
گندم و برنج را باید کامل خورد یعنی  
نباید سیوس آنرا جدا کرد.

در مورد گوشت نیز همینطور است حیوانات گوشتخوار هم باید گوشت را خام و کامل بخورند یعنی با استخوان و مغز استخوان و چربی - اعصاب - ماهیچه‌ها و مایعات آنها تا يك غذای متعادل بدست آید.

هر قسمت دارای مواد مخصوصی است که جذب آن برای بدن حیوان لازم است.

بعضی از این مواد برای بدن ما لازم اند ولی بایستی همراه سایر قسمتها باشند چنانچه سیمان برای ساختن بتون لازم است. ولی اگر شن و ریگ و آب همراه آن نباشد مفید نیست.

تغذیه تنبلانه  
همانطور که خوردن دارو بصورت قطره - کاشه - حب و کبسول يك روش تنبلانه و برای سهولت است عادت بخوردن گوشت هم يك تغذیه تنبلانه میباشد زیرا يك غذای گوشتی زودتر از يك غذای گیاهی درست میشود و علت اینکه روز بروز مصرف گوشت زیادتیر میشود این است که گرفتاریهای مردم بیشتر میشود و فرصت برای طبخ غذا کمتر پیدا مینمایند و نیز باید اقرار کنیم که تغذیه گوشتی بمنظور خشنود ساختن حس شکم پرستی است و سوریهای قدیم هم گوشت



را آقای غذاها میدانستند و يك حديث جعلی هم برای اثبات آن تراشیده بودند.

این شکم پرستی عواقب وخیمی دارد و شکم پرستان پس از مدتی ناچارند شکم خود را با چیزهای دیگر راضی کنند و ادویه و مشروبات را برای کمک به هضم غذا به آن اضافه نمایند.

**نگاهی بغریزه انسان** انسان از دیدن میوه و سبزی و حتی دکان میوه فروشی لذت میبرد و بسوی آن کشیده میشود ولی هرگز بسوی گوشت خام کشیده نمیشود و از دیدن لاشه گوسفند یا بساط قصایی کیف نمیبرد (۱) و اگر میبینید گوشت میخورد برای این است که او را از بچگی باین غذای کثیف عادت داده اند وقتی انسان به سمی عادت کرد دنبال آن میرود و بسختی میتواند از آن صرف نظر کند و از این جهت است که یکباره نخوردن گوشت ضررهای شبیه مسمومیت ایجاد مینماید و کسانی که یکمرتبه خوردن گوشت را ترك کنند ضعیف میشوند زیرا علاوه بر ترك عادت، نمیدانند چه غذائی بخورند و اگر بعضی از میوه ها و سبزیها را بیش از اندازه بخورند آنهم ضررهای دیگری دارد و از این رو است که گاهی هوس خوردن گوشت راهم میکنند و تصور مینمایند که گوشت برای آنها لازم است اما پس از مدتی ادامه و تصمیم از خوردن گوشت تنفر پیدا مینمایند.

**آیا انسان همه چیز خوار است؟** عده ای میگویند درست است که انسان ابتدا میوه خوار یا سبزی خوار بوده است ولی حالا همه چیز خوار شده و گوشت برای او لازم است.

۱- اینکه می بینید انسان از بوی کباب خوشش می آید تعجب نکنید تریاکی هم از بوی تریاک خوشش می آید.



گمان میکنم یکبار دیگر نوشته‌ام که همه چیز خوار در حیوانات تنها خرس است که آرواره‌های او با آرواره انسان فرق فاحش دارد و دندانهای آسیای پهن مانند علفخوران و آسیاهای ناهموار شبیه گوشتخواران دارد.

از طرف دیگر باید بگوئیم ما هم تصدیق میکنیم که انسانهای نیم مصنوعی امروز همه چیز خوار شده است ولی این دانستن و تصدیق کردن عمل زشت گوشتخواری را تبرئه نمیکند چنانچه ما میدانیم فلان شخص تریاکی نبوده است ولی امروز در اثر جهالت باین سم مهلك دچار شده است و ترك كردن ناگهانی و بدون مطالعه تریاك برای او آسان نیست و حتی ممکن است خطراتی هم داشته باشد ولی معذلك مجبوریم مضرات تریاك را برای او بگوئیم و او را براه راست هدایت کنیم تا مشغول مداوا شده و کم کم این عمل زشت را از خود دور کند و نیز مواظب باشد که اطفال او باین سم خانمانسوز عادت ننمایند. در مورد گوشتخواری و همه چیز خواری نیز همین منطق حکمفرماست و جای هیچگونه شك و تردیدی نیست.

صحبت از گوشتخواری گاهی برای بعضیها فرحبخش است بایستی بدانیم که از روی حقیقت نیست.

از هنگام مرگ یا ذبح حیوان گوشتش تولید سم در گوشت شروع پیوسیدن مینماید و کم کم در آن سمومی چند پیدا میشود بدیهی است مقدار سم متناسب با فاصله کشتار تا خوردن است.

تمام گوشتهای مرده در حال پیوسیدن میباشد ضمناً نباید فراموش کنیم که در موقع ذبح در نتیجه ترس و خوفی که بحیوان



دست میدهد ورنجی که تحمل مینماید سموم زیادی بگوشت او ریخته میشود و از این جهت است که در کشورهای غربی کشتن حیوان ممنوع است مگر آنکه او را بی حس کرده باشند و برای اینکار خوک را بوسیله جریان برق بی حسی میکنند و گوسفند و گاو را با ضربه گیج مینمایند یعنی پتك آهنی سنگینی را محکم بمغز او میکوبد و بعد او را ذبح میکنند.

گوشتهای شکار نیز مملو از سم میباشد زیرا آهورا دنبال میکنند و در نتیجه سم زیادی گوشت آنها ریخته میشود.

غذای زنده تمام آنهائیکه میمیرند ناخالص اند و برای خوردن ناپاک و پلید میباشد.

بدن ما يك ماشین بی حسی و حرکت نیست بلکه يك عضو زنده است و احتیاج به غذاهاى زنده دارد.

وقتی انسان از جنازه حیوانی تغذیه میکند گیاهی که قبلاً هم هضم شده است میخورد.

انسان گوشتخوار اگر حقیقتاً انسان گوشتخوار آفریده شده بود بایستی يك موجود نخراشیده و نتراشیده باشد.

آروارهايش بصورت پوزه درآمده و کشیده گردد. ناخنهایش به چنگال تبدیل شود. سلسله اعضاء هاضمه او كوچك گردد. قوای مغزی او كم و ضعیف شود و هیكلش عوض شده برای درندگی آماده باشد خلاصه تمام مزایای بشریت از او گرفته شود و بجای اینکه پاك و مصفا گردد و بعالم ملكوتی راه یابد در زمره درندگان قرار گیرد.

یکی از دشمنان میگوید روش غذائی گوشتی ما را خیلی



سخت جنگی و خودسر کرده است...  
بیشتر اطفال سخت بدنیا می آیند در صورتیکه زایمان يك امر  
طبیعی است برای حیوانات دردهای شدیدی که مادرها تحمل می-  
کنند ندارد.

بسیاری از بالغ شدگان بسیار بدخلق و غمگین هستند یا  
دارای سوء هاضمه می باشند.

علت این امر زیاده روی در خوردن گوشت است زیرا سلسله  
اعصاب در سن شباب یک دستگاه بسیار ظریفی است و در اثر تحريك  
گوشت مرتعش شده و کم کم فاسد میشود.

در فرانسه از دو کشتارگاه خصوصی و  
کشتارگاه در لوزان یکی از شهرهای سویس از

کشتارگاه شهر داری دیدن کردم.  
این دو کشتارگاه خصوصی مربوط بدو کارخانه کنسرو  
سازی بود.

مرا بآنجا دعوت کرده بودند تا محصولات خطرناک و  
زهر آگین آنها را دیده و تبلیغ نمایم.

در یکی از آنها که در شهر پاریس بود روزانه دو هزار  
خوك میکشند و چنانچه در يك جا دیگر نوشتم خوكها را قبلا با  
جریان برق بی حس میکردند.

خوكها بسوی محل برق به سختی میرفتند و فریاد دلخراشی  
میکشیدند.

هنگامیکه ما باینجا نزدیک شدیم با منظره بسیار عجیبی رو  
برو گردیدیم یکی از خوكها خود را محکم بزمین چسبانده حرکت  
نمیکرد.



پنج نفر کار گر قوی او را میکشاندند و او بهیچوجه از جای خود حرکت نمیکرد.

هنگامیکه خوکها را برق میگرفت آنها را بازنجیر میبستند و به طبقه فوقانی میبردند، در طبقه بالا کارها تقریباً ده دقیقه قطع شده بود و همه کارکنان آن طبقه که از اعتصاب يك خوك در طبقه پائین اطلاع نداشتند از این قطع جریان کار مبہوت بودند.

باری در طبقه بالا مردی را دیدم که نیزه ای بگردن خوکهای بی حس فرو میکرد.

در قسمت دیگر زن ها و مردهایی را دیدم که قیافه ای گوشمالود و مسخ شده ای داشتند اینها آستینهای خود را بالا زده و بازوهایشان لخت و خونین بود و گوشتهایی که در حال پوسیدن بود قطعه قطعه میکردند جویهای خون نیز در حالیکه بخار گرم از آنها بر میخاست جاری بود.

از دیدن این مناظر وحشتناك يك دلسوزی شدیدی بمن دست داد.

يك ترحم شدید مرا فرا گرفت، فکر این صحنه وحشتناك بشقاب گوشتی را که هر روز بر سر سفره ما میگذارند در نظر م تلخ جلوه داد.

من با خوردن این بشقاب زهر آگن تغذیه میکنم و قصاب خوشحال میشود.

این خود یکی از صفات زشت و ناپسند انسان و قابل تنقید است که دامنگیر بشریت شده است خواه در اثر اتفاق خواه در نتیجه قساوت که زاییده فساد و تباهی اخلاق است.

نا بود ساختن این حیوانات قشنگ که همنشین ما در زمین



هستند و یاران ما میباشند چقدر ناشایسته است.  
دیدن این گوشتهایی که در شرف پوسیدگی هستند انسان را  
قسی القلب کرده و بعالم حیوانی در آورده است.  
یکی از گیاه خواران اروپا بمن گفت روش تغذیه  
گیاهی جز برای تصفیه روح نیست در حالی که این غذای  
گوشتی خونین شخص را خشن و قسی القلب و بلهوس مینماید.  
آخرین نتیجه کشتن حیوانات این است که انسان خرفت  
شده و فکرش روشن نمیشود.

ترقی روحانی با غذای گوشتی قابل آشتی نیست.  
من در آن کشتارگاه در فکر فرو رفته بودم و با خود  
میگفتم اگر قرار بود انسان خودش طعمه خود را بکشد مصرف  
گوشت خیلی کم میشد بهیچوجه ممکن نیست و غیر قابل تصور است  
که انسان راضی بکشتن حیوانات بی گناه شود تا اشتهای ساده  
خود را خوشنود سازد.

در صورتیکه میوه جات خیلی خوشمزه تر و سالم ترند و  
خاصیت غذائی شان بیشتر است.  
انسان میخواهد شرایط موجودیت خود را بهتر نماید  
برای خود آینده درخشانتری را خواستار است و همواره خواب  
بهشت میبیند آیا ممکن است این انسان آرزوی گوشت در تغذیه  
خود کند.

خودتانرا در مقابل يك سلاخ خانه قرار دهید - آیا عصر  
طلایی میتواند عصر خون باشد؟

هیچ فردی راضی بخونخواری نمیشود مگر اینکه احساسات  
غیر بشری داشته باشد بدیهی است چنین کسی از آدمخواری هم  
مضایقه نخواهد داشت.



## فوائد گوشت

قبل از آنکه امراض ناشیه از گوشت را

شرح دهیم بد نیست مختصری از فوائد

گوشت و نظریات گوشتخواران را بیان نمائیم تا خوانندگان گرامی تصور نمایند که من در نوشتن این مطالب پابند احساسات شده و یکطرفانه قضاوت کرده‌ام.

## کثرت نفوس

روز بروز جمعیت بشر زیادتیر میشود با

اینکه در نتیجه جنگها که زائیده

گوشتخواری است تعداد زیادی تلف میشوند معذک افزایش جمعیت روی زمین یکی از معماهای لاینحل شده است.

علت این تکثیر نفوس نیز از گوشتخواری است زیرا چنانچه

گفتیم گوشت دارای اثر تحریک کننده است و تحریک زیاد قوای

تناسلی عامل اصلی زیاد شدن جمعیت روی زمین است کشورهایی

که گوشت زیادتیر میخورند جمعیتشان زیادتیر است و از طرف

دیگر چنانچه قبلا گفتیم گوشت خون انسان را ترش میکند و نیز.

همانطور که در کتاب اعجاز خوراکیها مفصلا شرح دادیم در

نتیجه ترش شدن خون مادر، نوزاد دختر میشود حالا بخوبی

میدانید چرا در اروپا زن بیشتر از مرد است حتی در سواحل بحر

خزر که ماهی زیاد است و مردم بیشتر گوشت میخورند دختر

بیشتر از پسر است.

## هدف اسلام

ممکن است پرسید چرا گوشت در مذهب

اسلام که اساس آن بر مکارم اخلاقی

است حرام نشده در جواب میگوئیم هدف اسلام تکثیر نفوس

بوده است و پیغمبر اکرم (ص) میفرمایند ازدواج کنید تا زیاد

شوید زیرا من در قیامت بزیادی امت خود ولو سقط شده باشد



میبالم و روی این اصل مسلم بوده است که مذهب اسلام رسماً گوشت را حرام نکرده است .

غذای مغز  
انسان نیم مصنوعی امروز با انسان قبل  
از تاریخ فرق بسیار دارد انسانهای عصر

حجر مجبور نبودند مثل انسانهای امروزی زیاد فکر کنند . تمام  
ترقیات بشر مرهون همین فکر کردن است .

مغزی که میخواهد فکر کند وسختیها و ناملايمات را تحمل

نماید تقویت لازم دارد .

غذای مغز در این موارد فاسف و لسیتین است و این دو ماده

در گوشت بیش از سایر غذا ها دیده میشوند و از طرف دیگر

خاصیت تحريك کننده گوشت مغز را نیز تحريك میکند و اکثر

اکتشافات و اختراعات بشر در نتیجه همین تحریکات مغزی است

و در این مورد هیچکس شك و تردید ندارد .

ارتباط تحريك مغزی را با تحریکات شهوانی همه میدانند

و چون در این مورد در جلد اول بحث کرده ایم در اینجا

تکرار نمی نمائیم .

البته طرفداران مکتب گوشتخواری دلایل

دیگری هم دارند که از آن جمله است

مقدار ویتامین پ پ و مواد سفیده ای که در جلد اول بطور تفصیل

بیان کرده ایم .

ناتوریستها و مخالفین مکتب گوشتخواری

تمام این دلایل را رد کرده و منکر این

رد دلایل فوق

خواص اند .

در مورد مواد سفیده ای قبلاً زیاد بحث کرده ایم و دلایل



موافق و مخالف را بیان نموده ایم و دیگر تکرار نمیکنیم فقط يك مورد را تا کنون نگفته ایم که اکنون شرح میدهیم .

آیا مواد سفیده ای  
بہتر جذب میشوند؟  
عده ای از حیات شناسان مدفوع انسان را  
پس از خوردن غذاہای گوناگون تحت  
آزمایش قرار داده و اینطور نتیجہ  
گرفته اند کہ مواد سفیده ای گوشت بہتر جذب بدن انسان  
میشوند .

چہ دلیل خوبی است کہ بر ضرر خودشان عرضه میدارند -  
بیشتر سموم گوشت از مواد سفیده ای هستند و این آزمایش بمانشان  
میدہد کہ این زہرها بحد اعلی جذب بدن ما میشوند و انگہی بدن  
انسان دارای تشکیلات منظم و مرتبی است و از ہر مادہ غذائی  
آنچہ لازم دارد میگیرد نہ بیشتر و نہ کمتر .

وقتی شما سفیدہ حیوانی میخورید این سفیدہ ارزش واقعی  
ندارد و بدن مجبور است مقدار بیشتری از آن را جذب کند در  
صورتیکہ مواد سفیدہ ای نباتی يك سفیدہ مفید حقیقی و مفید  
برای انسان هستند و مقدار کمشان بہتر از مقدار زیاد سفیدہ ای  
حیوانی است .

و انگہی با آزمایش شیمیائی فضولات نمیتوان قضاوت کرد  
زیرا مواد شبیہ سفیدہ ای گوشت باعث اشتباہ تجزیہ کننده میشوند  
تجزیہ شیمیائی برای قضاوت در مورد يك چنین امر حیاتی کافی  
نیست زیرا در تجزیہ شیمیائی فقط ماہیت ساختمانی مواد بدست  
میآید و بخواص فعالہ و نیرو بخش و چگونگی اعمال حیاتی آنها  
کاری ندارد .

بین سفیدہ حیوانی و سفیدہ نباتی فرق بسیار است سفیدہ



حیوانی در اثر حرارت و معرفهای شیمیائی منعقد میشود در حالیکه سفیده گیاهی این عیب را ندارد و اگر سفیده گوشت در معده و روده ها منعقد شده و خارج نمیشود گناه سبزی نیست که این عیب را ندارد .

اصولاً مواد سفیده ای دارای عملیات گوناگونند . مثلاً مواد سفیده ای حبوبات عملشان با قارچها فرق دارد و همچنین عملشان با غلات فرق فاحش دارد سفیده موجود در تخم مرغ هم با آنچه در شیر است تفاوت زیاد دارد . مواد سفیده ای نباتی از مواد سفیده ای حیوانی تشخیص داده میشوند چنانچه مواد سفیده ای حیوانی منعقد میشوند و نباتیها منعقد نمیشوند .

همین اشتباه هم در مورد ویتامینها شده است دکتر کارتن مواد حیوانی را چشمه های بد ویتامین میداند و میگوید در قسمت های علمی نکات تاریک و نامفهوم بسیار است و یکی از این نکات تاریک علمی این است که عده ای معتقد شده اند که در گوشت ویتامینهای موجود میباشد .

گوشت که یک غذای بسیار بدی است در اثر تحریک میتواند موقتاً خود را نیکو جلوه دهد اما اینها بهبودی موقتی و زود گذر هستند که بعداً خرابکاری آنها معلوم خواهد شد و عوارض زیادی خون و مسمومیت پیدا میشود .

چنانچه برای جوهر گوشت خام گمان میکنم تئوریسین های آزمایشگاه خود را بنادانی میزنند .

آیا اندوه آور نیست که هنوز هم عده ای گمان میکنند که این محصول خطرناک ویتامین دارد و آنرا برای بیماران تجویز



میکنند جوهر گوشت خام ترکیبی است بجداعلی مهوع و غیر قابل قبول - جوهر گوشت مانند تمام غذا های مایع در دهان توقف نمیکند و از معده بدون آنکه هضم شود عبور میکند در حالیکه هنوز هضم نشده است وارد روده ها میشود.

حال به بینیم این بقایای گوشتی که شامل سلولهای مرده و مستعمل و سمهایی مثل کلسترل و غیره است چه آشوبی در روده ها بر پا میکند ، خوردن گوشت نیم خام و خون نیز همین وضعیت را دارد.

خون دارای سمهای زیادی است که بایستی خارج شوند و در موقع مرگ حیوان میمانند .

نامی از کلسترل بردیم - این سم که در گوشت وجود دارد دشمن سر سخت جوانی است و عامل اصلی ساختمان سنگهای صفرای و کبدی و مثانه است.

بسیاری از اشخاص از روی سادگی و بی آلاشی تصور میکنند که با این معجون معالجه میشوند.

در حالیکه جز بزرگ کردن مرض و گرفتن قدرت عضلات معدی کاری انجام نمیدهند .

و همچنین برای هضم گوشت عصیر معدی بایستی سرشار از جوهر نمک شود و بهمین جهت است که غذا های گوشتی نمک زیادتری لازم دارند.

خلاصه غذایی بالاتر از این نیست که شما با تغذیه گوشتی بمعده و روده های خود میدهید .

با مراتب بالا حالا میتوانیم بگوئیم که از يك تغذیه سلامت بخش، گوشت بایستی حذف شود.



## بیماریهای ناشی از گوشت

### بیماری قند

مرض قند عاملی جز تغذیه گوشتی ندارد  
و این علم خود شناسی است که میتواند  
با منطق و دلیل این موضوع را ثابت نماید.

### عمل لوزالمعده

یکی از غدد بسیار مهم بدن مالوزالمعده  
میباشد این غده نیز مانند سایر غدد  
انسانی دارای دو نوع ترشح است: یکی ترشح داخلی و یکی  
ترشح خارجی.

ترشح خارجی این غده عصیرمعدی است و ترشح داخلی آن  
انسولین نام دارد و این ترشح اخیر است که قند بدن را منظم  
میسازد و کمبود آن مولد بیماری قند میباشد.

وقتی ما گوشت میخوریم در اثر تحریکات ترشحات داخلی  
لوزالمعده زیاد میشود و قهراً ترشح داخلی آن کسر میگردد.  
افراط در خوردن گوشت و تحریکات پی در پی و متوالی که



گوشتخواران باین غده میدهند نتیجه‌ای جز خراب شدن این دستگاه ندارد.

بیماری قند در حیوانات مخصوصاً در علفخواران وجود ندارد چند نوبت جوهر گوشت خام را در حلق يك گوسفند بریزید بعد مقدار قند خون او را اندازه بگیرید تا این حقیقت بشما ثابت شود .

**گرسنگی بیماران قند** مبتلایان بمرض قند همیشه گرسنه‌اند و هرچه میخورند سیر میشوند دلیل این امر زیاد شدن ترشح خارجی لوزالمعده است زیرا وقتی ترشح داخلی یعنی انسولین کم شد، ناگزیر ترشح خارجی که عصیر معده است زیاد میشود .

**چرا به بیماران قند در طب از این اشتباهات زیاد است- بسیاری گوشت میدهند؟** از جنایات را تحت عنوان طبابت انجام داده و باز هم تکرار میکنند. بیماران را از خوردن میوه‌ها و ریشه‌های شیرین که با داشتن قند دارای انسولین گیاهی نیز میباشند منع میکنند و آنها را بخوردن کباب که محرك لوزالمعده است تشویق می نمایند. خوردن کباب يك اثر آنی و زودگذر دارد ولی بعداً عواقب شوم آن ظاهر میگردد.

گوشت دارای مواد قندی نیست و کسیکه گوشت میخورد چون قند نخورده است مقدار قند خون وادرارش کم میشود ولی تحریکی که این غذای ضد حیاتی بلوزالمعده میدهد بیماری را شدید میکند و از همین جهت است که بیماری قند صعب‌العلاج میشود و بزودی بهبودی حاصل نمینماید .



### معالجه مرض قند

محالا که خودتان را شناختید و دانستید که بیماری قند نتیجه تحرکات بیموقع و زیادی گوشت است خودتان میتوانید علاج قطعی این بیماری را پیدا کنید .

گوشت را از مبتلایان بمرض قند بکلی قطع کنید و بآنها رژیم بدهید که محتوی قند کم و سرشار از انسولین باشد . بطور کلی ریشه ها از قبیل پیاز - پیازچه - سیر - موسیر - سیب زمینی - ترشی - تره فرنگی - هویج - شلغم - ترب دارای انسولین گیاهی هستند .

### جوانه جو

جوشانده جوانه جو دارای این خاصیت است که مانع عفونت معده که نتیجه لاشخوری است شده و از رشد میکربهای حصبه - اسهال و وبا جلوگیری میکند و سایر میکربهای موزی معده را میکشد و از همه بالاتر اینکه در جو سبز شده انسولین گیاهی بمقدار زیاد وجود دارد که قند خون را پائین میآورد .

خوردن ماء الشعیر و همچنین جو خیس کرده معده و روده ها را پاک و ضد عفونی کرده پیری را درمان مینماید و از ابتلاء بمرض قند جلوگیری کرده و این بیماری را معالجه میکند و بهترین دارو برای اسهال است - جو را سه روز در آب خیس کرده و این مایع را بنوشید .

### پیاز

پیاز خام نیز یکی از غذای ضد عفونی کننده است و معده و روده ها را از گوشت پاک میکند و دارای انسولین نباتی است و مرض قند را معالجه و از ابتلاء بآن جلوگیری میکند .



هر شخص سالم که بخواهد سلامتی خود را حفظ کند باید در ۲۴ ساعت باغذای خود در حدود ۴ گرم پیاز بخورد. پیاز دارای گوگرد است و برای رشد موهای بدن بسیار لازم است.

پیاز دارای ویتامینهای مختلف مخصوصاً ویتامین ث بوده و از رقیق شدن خون جلوگیری میکند.

پیاز نابود کننده ضد ویتامین ب میباشد که در مغز برنج بوده و ویتامین های بدن را رسوب میدهد.

پیاز دارای فسفر است، غذای مغز و مشوق امور آمیزشی است، پیاز آهک دارد و استخوان بندی و دندانها را محکم کرده و از نرمی استخوان جلوگیری میکند.

در پیاز آنزیم مخصوصی است که اشک را زیاد تر و ترشحات داخلی غدد اشک را که ضد سرطان است زیاد میکند. پیاز اشتهای بغذا و شهوت را زیاد میکند.

استفاده از انسولین های گیاهی بطور

### آب شلغم

خام نتیجه بهتری دارد و مخصوصاً نوعیکه در شلغم است در اثر پختن از بین میرود و برای معالجه مرض قند شلغم بسیار مفید است زیرا میتوان آنرا خام خورد و همچنین ممکن است آب شلغم را گرفته و با مایعات دیگر مخلوط کرده و نوشید تا گوارا تر باشد.

برای استفاده از انسولین این گیاه

### آب سیب زمینی ترشی

هم باید آنرا خام و بدون ترشی خورد ولی خوردن آن قبل از آنکه در ترشی ریخته شده باشد مطبوع نیست بهتر است آب آنرا گرفته و بیمار داد تا قابل قبول باشد و همچنین



ممکن است آنرا در آب خیارشور انداخت و پس از چند روز که طعم مطبوعی گرفت خورد.

در مرض قند خون فوق العاده ترش میشود و همین ترشی گاهی سبب اغماء میشود پس در بیماری قند حتی المقدور

در مرض قند خون بسیار ترش میشود

بایستی از خوردن گوشت که خون را ترش میکند اجتناب کرد.

پیری آفتی است که بسراغ همه میآید برای آن فقیر و غنی - دانا و جاهل -

مرض پیری

کارگر و کارفرما فرقی ندارد بسن و سال هم نگاه نمیکند و همیشه در کمین اشخاص گوشتخوار است و آنها را از گهواره تا گور دنبال میکنند ولی همانطور که سایر بیماریها قابل پیش گیری هستند بیماری پیری هم قابل درمان و پیشگیری است و مثل سایر امراض باید قبلا عامل اصلی پیری را پیدا کرد و بعد بجلو گیری از آن اقدام نمود.

عفونت معدی و میکربهای موزی و عفونی معده ای نیز یکی از عوامل مرض پیری هستند زیرا رشد این میکربها مانع رشد میکربهای مفید میشوند.

در معده و روده ها میکربهای زنده گانی مینمایند که کارشان ساختن ویتامین ب میباشد - این میکربهای مفید در نتیجه متعفن شدن روده ها از بین رفته و جای خود را بمیکربهای زهری میدهند.

کم شدن ویتامینهای ب عامل اصلی پیری و سفید شدن و ریختن مو بوده و در ایجاد فشار خون بسیار مؤثر میباشد و چون در فصل مبارزه با پیری در این مورد بطور تفصیل بحث خواهیم کرد در اینجا



بهمین مختصر اکتفا مینمائیم.

## سرطان

یکی دیگر از امراضی که در نتیجه  
لاشخوری گریبانگیر انسان شده است

سرطان است.

تغذیه گوشتی خون را ترش میکند و همین ترش شدن است که  
باعث رسوب فاسد شده و ایجاد سرطان میکند.

گوشت چنانچه گفتیم از نظر مواد معدنی مخصوصاً  
منیزیم بسیار ضعیف است و همین کمی منیزیم در ایجاد سرطان تأثیر  
زیادی دارد.

## بیماریهای دیگر

چنانچه قبلاً بطور تفصیل شرح دادیم  
گوشت معده و روده ها را متعفن میسازد

و همین تعفن باعث سوءهاضمه و امراض عفونی معده و روده ها  
میشود ضمناً چون سلولهای معده انسان قادر نیستند ازت حاصله  
از گوشت را با مونیاك تبدیل سازند خون ترش میشود و امراضی از  
قبیل سیاتيك - نقرس و روماتیسم گریبانگیر انسان میشود و نجات از  
این بیماریها که مخصوص اعیان و اشراف گوشتخوار میباشد همانا  
خودداری از خوردن گوشت است.

مدت سی سال است این مؤسسه بهداشتی  
در آلمان تأسیس شده است.

با من از شفاخانه  
ژونك برن دیدن کنید

کتاب طلائی این بنگاه بکلفتی شاهنامه

است.

در اینجا فقط بیمارانی را میپذیرند که اطباء آنها را  
جواب کرده باشند. دستور معالجه این مؤسسه تقریباً غذائیت و  
بیماران فقط میوه - سبزی - نان سیاه میدهند.



حالا ببینید در اینجا چگونه مریضها را معالجه میکنند

بیماران حتی المقدور شبها بروی زمین

مسئولین

میخوابند و محل خواب آنها نزدیک

جنگل کاج است ، غذای اینها فندق کوبیده و سیب و نان سیاه است

بعضی از بیماران هر روز در حدود صد و پنجاه فندق میخورند

بیماران این قسمت زود بزود عوض میشوند زیرا نود در صد شفا

میبابند ،



## امراض قلبی، کبدی و کلیوی

بیماران این قسمت نیز بسرعت معالجه میشوند حتی آنهایی که باد یا مان گرفته و یا آنهایی که یرقان دارند. یکی از بیماران که اطبا او را جواب کرده و گفته بود که پس از یکی دو ماه میمیرد بیست و دو سال بعد از خروج از این آسایشگاه زنده بود، معالجه او جز يك روش میوه خواری بیش نبود. استسقاء در این آزمایشگاه با میوه خواری زود معالجه میشود، فشار خون و زیادی اوره بسرعت مداوا میگردد. دستور معالجه این قسمت نیز میوه خواری و خودداری از خوردن گوشت است.

مرض قند - به بیماران قند هم میوه و سبزی خوردن و جوشانده جو و جوی داوسر میدهند.

سرطانیهائی که باین مؤسسه میآیند بخوبی معالجه میشوند وقتی دلیلش را پرسیدم

سرطان



گفتند سه دلیل غذائی دارد :

۱ - پیدایش سرطان در شهرها بعلمت تقلبات غذائیت که در اینجا وجود ندارد و جز غذاهای خالص چیز دیگری بمریض نمیدهند .

۲ - بهیچوجه گوشت بمریض داده نمیشود زیرا گوشت در ایجاد قند و سرطان مؤثر است .

۳ - فندق و جو دوسر دارای مقدار زیادی مس گیاهی هستند و چنانکه میدانیم این فلز برای سرطان بیفایده نیست ضمناً باید اضافه کنیم که در این مؤسسه ورود هر نوع دارو قدغن بوده و در حکم قاچاق است .

این بنگاه در شهر زیبای لوزان است و کارش معالجه و مطالعه در روی بیماری - های حیوانات وحشی و شکاریست .

خالا برویم سراغ  
مؤسسه گالیوالریو

نتیجه‌ای که در اثر مطالعات چندین ساله این بنگاه بدست آمده است در يك جمله خلاصه میشود : حیواناتی که در صحرا آزاد زندگی میکنند دارای صحت و سلامتی فوق العاده میباشند . درست است که این حیوانات نیز محرومیت‌هایی دارند و بشر امروز دنیا را تسخیر کرده و عرصه را بر این حیوانات تنگ کرده است معذک مشاهده میشود که این حیوانات کمتر مریض میشوند .

یکی از سموم گوشت کلسترین یا کلسترل است که دشمن جوانی لقب دارد و

ضرر کلسترل

مومی شکل است و میتواند عرق بدن ما را پوشانده و خشک نماید . این پوشش بطور قطع مجاری خون را تنگ میکند و



حتی ممکن است مسدود نماید و باین ترتیب جریان خون مشکل میشود و ممکن است بیماری تصلب شرائین بدنبال آن بیاید .  
 وخیم ترین نتیجه آن سیاه شدن قلب است که بزرندگان صاحب آن خاتمه میدهد . يك دانشمند آلمانی که موفق به کشف کلسترل در امراض عروقی شده توانسته است با يك روش غذائی گوشتی و چربی دار این امراض را در خرگوش ایجاد نماید .  
 کلسترل سمی است که در آب حل نمیشود يك ماده چربی است که صابونی نمیشود .

سنگ های صفراوی - قولنج کبدی - تصلب شرائین - ورم و سایر امراض کبدی دلیلی جز خوردن گوشت ندارد .  
 بسیار وحشتناک است که عده ای از این سم معجزه بهبودی میخواهند .

آیا آن دسته از پزشکان حقیقتاً امیدوار بمعالجه کم خونی هستند که جلوی مریض جگر گوساله یا گاو میگذارند در حالی که میدانند عمل این عضو گرفتن سموم است جگر بمنزله پنبه ای است که در قیف میگذارند تا جرم و سموم را بگیرد آیا بنظر شما خوردن این جرمهای کشنده برای مریض مفید است ؟

قلوه ها هم کلیه هستند و وظیفه آنها صاف کردن ادرار است آیا شما حاضرید در يك ظرف که یکبار ادرار کرده باشند غذا بخورید در صورتیکه حاضر میشوید دستگاہی را که ادرار حیوان از آن سالها عبور کرده است بخورید .

عده ای گوشت جوجه - بره - بزغاله و گوساله را برای مریض مفید دانسته و تجویز مینمایند در صورتی که گوشت های



جوان دارای مقدار زیادی نوکلیتن هستند و این زهر است که تولید اسیداوریک مینماید و سرعت هضم گوشت های جوان روی همین اصل میباشد ، قسمت قیمتی گوشت مواشی ماهیچه آنهاست که میگویند بسیار مقوی و مغذی است در صورتی که میتوان يك خو كچه هندی با تزریق آب ماهیچه کشت زیر اسمیت زیاد دارد .

گوشت حیوانات پیر سلسله اعصاب را تحريك میکند مخصوصاً عصب خورشیدی را .

فرنگیها میگویند گوشت گوسفند دارای روغن پشم است و بوی پشم میدهد و از این جهت از گوشت گوسفند زیاد خوششان نمیآید و در عوض گوشت خوك را با اینکه چربی بیشتری دارد میخورند در صورتیکه گوشت خوك خیلی بدتر است و دیرتر هضم میشود و این موضوع قابل انکار نیست و در این مورد دانشمندی میگوید :

ما مخالف چربی حیوانات هستیم خواه چربی خوك باشد خواه چربی حیوان دیگر ولی باید دانست که چربی خوك بیشتر از سایرین است .

زیان چربیهای حیوانی را قبلاً شرح داده ایم و در اینجا اضافه میکنیم که ضرر چربی خوك بیشتر است و چربی بیشتری دارد و در لابلای این چربیها منزل کرمهای کدر است که فوق العاده وحشتناک اند بعلاوه کرم تریشین تنها بوسیله گوشت خوك با انسان منتقل میشود .

کرم تریشین به ماهیچه های بدن نفوذ کرده و باسانی از بین نمیرود يك گرم گوشت خوك ممکن است هزارها از این کرم داشته باشد و يك تریشین ماده تقریباً ۱۵۰۰ کرم جوان میزاید .



این کرم میتواند بقلب نیز نفوذ کرده و تولید سکنه قلبی نماید پختن گوشت این کرمها را نابود نمیسازد زیرا وقتی گوشت را حرارت میدهند مواد سفیده‌ای گوشت منعقد میشوند و کرم در وسط این اجسام منعقد از آسیب حرارت مصون میماند این قسمتهای منعقد که کرمها را در وسط خود محفوظ کرده‌اند در معده حل نمیشوند و بروده‌ها میروند و اینجاست که خورنده بدو بلای جهنمی دچار میشود.

از يك طرف مواد سفیده‌ای در روده‌هایش میگذرد و از طرفی کرمها در آنجا رخنه مینمایند.

حالا برویم سر بعضی از انواع دیگر گوشت.

گوشت خرگوش دارای مقدار زیادی پورین است و از همین رو همیشه بوی ادرار میدهد و بسیار خطرناک است گوشت پرندگان مولد اسیداوریک زیادتری است.

گوشت پرندگان و گوشت خرگوش باعث غلبه خون میشوند زیرا حرارت بدن این حیوان ۳۹ تا ۴۰ درجه است و دو تا سه درجه از حرارت بدن انسان بیشتر میباشد.

اگر راستش را بخواهید ما تا بحال نفهمیده‌ایم که چرا بعضی از پزشکان گوشت مرغ را برای بیماران و اطفال تجویز مینمایند. از مرغایی که بیشتر بالجن تغذیه میکند و گوشتش بوی لجن میدهد سخنی بمیان نمیآوریم فقط بسراغ گوشت غاز میرویم که عده‌ای زیاد میخورند و چربی بیشتری دارد و کبد را بزرگ میکند و این بزرگی کبد است که منجر بسرطان میشود.

طبعاً گوشت شکار هم همین ضررها را دارند با این فرق که سمشان بیشتر است زیرا وقتی حیوان را دنبال میکنند ترس و



خستگی هر دو تولید سمومی مینماید که در گوشت آنها میریزد .  
این سم که نوکرماتین نامیده میشود در تمام گوشتهای  
کهنه نیز دیده میشود .

اگر ما ذکری از خطر سل - تب برفکی - سیاه زخم و  
جذام نکردیم برای این است که هیچکس منکر این موضوع نیست  
مخصوصاً وقتی که گوشت بصورت کنسروهای بنام کالباس - سوسیسون  
و غیره مصرف شود حتی اگر با گوشتهای سالم هم تهیه شده باشد .  
کسانی که میخواهند سلامتی خود را حفظ کنند نباید از این  
قورمه ها بخورند .

حالا برویم سر ماهیها و خرچنگها و حلزونها که هضمشان  
خیلی دشوار است .

ماهیهای غیر پولک دار و خرچنگها از جسد ماهیهای دیگر  
تغذیه میکنند مخصوصاً خرچنگها بخوردن جسد انسان علاقه  
زیادی دارند .

گوشت ماهی و خرچنگ در بدن ایجاد کهیر میکند این  
کهیر نتیجه مسمومیت خون است .

نباید این کهیر را با کهیری که بعد از خوردن توت فرنگی  
تولید میشود اشتباه کرد زیرا کهیر توت فرنگی نتیجه خاصیت ضد  
سمی آن است نه مسمومیت .

از نظر عواطف  
و وجدان

از نظر شفقت و ترحم در قلب انسان ،  
يك ناراحتی وجدانی برای کشتن بدون  
جهت حیوانات بی آزار وجود دارد

چنانچه اگر قرار بود هر کسی خودش طعمه خود را بکشد مصرف  
گوشت خیلی پائین میآمد و آمار کشتار گاه سال رو بفرونی



نمی گذاشت و همچنین اگر مردم وضع کشتار بی رحمانه را در  
سلاخ خانه ها به چشم خود می دیدند .

این احساسات بشری علیه تغذیه حیوانی يك ندای باطنی  
و وجدانی است که از تهوعی که به انسان از خوردن گوشت خام  
دست می دهد پیداست

انسان دارای عملیات عجیب و غریبی است از يك طرف  
مؤسسات حمایت و تربیت حیوانات را درست می کند و بعد آنها  
را می خورد . سعدی علیه الرحمه در این مورد میگوید :

شنیدم گوسفندی را بزرگی	رها نید از دهان و چنگ گرگی
سحر که کارد بر حلقش بمالید	روان گوسفند از وی بنالید
که از چنگال گرگم در ربودی	ولیکن عاقبت گرگم تو بودی

شاعر دیگر در این مورد میگوید :

قصه شنیدم که بوالعلا بهمه عمر	لحم نخورد و ذوات لحم نیازد
در مرض مرگ با اشاره دستور	خادم او (جوجه با) بمحضراو برد
خواججه چو آن طیر کشته یافت برابر	اشك تحسر زهر دو دیده بیفشرد
گفت به طیر از چه شیر شرزه نگشتی	تا نتواند کست بخون کشد و خورد
مرگ برای ضعیف امر طبیعی است	هر قوی اول ضعیف گشت و سپس مرد

انسان می خواهد شرایط موجودیت خود را بهتر نماید او  
برای خود آینده درخشانی را خواستار است .

او همواره خواب بهشت می بیند آیا ممکن است این انسان  
آرزوی گوشت در غذای خود کند .

خودتان را در مقابل يك سلاخ خانه قرار دهید .

آیا عصر طلائی می تواند عصر خون باشد ؟



هیچکس راضی به خونخواری و تغذیه از جنازه حیوانات نخواهد شد کسی که احساسات غیر بشری داشته باشد .

بدیهی است چنین کسی از آدمخورای هم مضایقه نخواهد داشت اگر ما میخواستیم گوشت بخوریم بایستی مثل درندگان گوشتخوار باشیم طعمه خود را با چنگ و دندان بدریم و آنرا تکه تکه کنیم و تازه تازه با استخوان - پوست - پشم و عضلات آنرا بخوریم و خونش را گرم گرم بیاشامیم .

گوشتخواری یکی از ناخوشیهای بشری است این خود یکی از صفات زشت و بد انسان و قابل نفرین است که دامگیر شده است .  
 نابود ساختن حیوانات قشنگ که هم نشینهای ما در زمین هستند و یاران و همبازیهای ما میباشند بسیار ناشایسته و زائیده فساد و تباهی اخلاق است .

سعدی ترحم بر پلنگ تیز دندان را ستمکاری بر گوسفندان میداند غافل از اینکه انسانهای درنده عصر حاضر اگر چه دندان درندگی ندارند ولی چاقویشان از دندان پلنگ تیز تر است .

بهترین وسیله برای  
 حذف گوشت از غذای انسانست از نظر  
 مادی تا آنجا که مقدور ما برد و برای  
 بهترین وسیله برای  
 درمان

خوانندگان مفید تشخیص دادیم نوشتیم حالا برویم از نظر معنوی موضوع را مطالعه کنیم . هیچکس منکر معنویات نیست برای توسل بمعنویات باید روح و جسم بیمار از پلیدیها پاک گردد وقتی گوشت را از غذای بیمار حذف کنیم جسمش عاری از سموم میشود و این بهترین تصفیه مادی است و از طرف دیگر خوشوقتیم بایک کرشمه دو کار کرده ایم یعنی هم جسمش پاک شده و هم روحش از پلیدی بیرون آمده است .



دیگر نفرین حیوانات پشت سر او نیست بلکه بر عکس دعای  
 خیر این حیوان بی آزار بدرقه اوست .  
 دعا و نفرین این موجودات ضعیف و بی آزار بسیار گرا و  
 مؤثر است زیرا آنها هم خدائی دارند - خدای آنها مثلاً آمریکائی  
 نیست که در نظرش سیاه و سفید فرق داشته باشد .  
 خدای آنها خدای محمد ( ص ) است که در بارگاه عدل او  
 سید قرشی و سیاه حبشی یکسان میباشد .  
 از نظر خالق تمام مخلوقات یکسانند و برای احدی  
 امتیاز و برتری نیست و مقام هر کس مناسب علمش میباشد .  
 عده ای میگویند انسان ستمکار که بایک بمب اتمی شهر صد هزار  
 نفری هیر و شیمارا بیک لحظه نابود ساخت اشرف مخلوقات است  
 و حق دارد تفنگ در دست گیرد و بشکار رود و پرندۀ زیبائی که  
 آمده است دانه برای جوجه خود جمع کند بکشد و گوشتش را بخورد .  
 بعقیده شما آیا دعای این عنصر شرور که از آدمکشی ها ابا ندارد  
 مؤثرتر است یا نفرین آن جوجه قشنگ که در کنج لانه با انتظار مادر  
 جیک جیک میکند و مادرش در زیر دندان شکارچی خورده میشود  
 حالا جاد دارد همین امروز تصمیم بگیرید و با قصاب گذر  
 حساب خود را تصفیه کنید و با و اطلاع دهید که دیگر خریدار کالای  
 او نیستند - مشتری حقیقی او گرگها و شغالها و سایر درندگان  
 گوشتخوارند و بدار و سازهم بگوئید دکان را تخته کن ما باین  
 داروهای جهنمی احتیاجی نداریم ما دیگر گوشت نمیخوریم که  
 مریض شویم و انگهی برای تسکین دردها و درمان بیماریهای ما  
 خوشمزه ترین سبزیها و لذیذترین میوهها را از بهشت آورده اند .  
 ممکن است هم آخورهای گفتار بر شما خورده بگیرند و شما



را از راه مسخرگی علفخوار خطاب کنند بآنها یگوئید انسان حقیقی ما هستیم که دست از درندگی برداشته و باغلات و حبوبات و سبزیجات و میوه جات تغذیه میکنیم نه شما که چون گرگ گوشت گوسفند را پاره میکنید و مانند شغال بخوردن مرغ علاقمندید. ما رو باه صفت و درنده خو نیستیم ما خرس نیستیم که همه غذاها بما بسازد ما بشر هستیم و میوه بهترین غذای انسان است.

اما ضمناً باید بشما بگوئیم در اینکارها عجله نکنید زیرا همانطور که تریاک نمی تواند از تریاک باسانی صرف نظر کند شما هم نمیتوانید بفوریت این عادت را از خود دور سازید.

این بود مختصری از مضار گوشتخواری  
بعقیده مخالفین و فوائد آن از نظر  
موافقین.

گوشت در مکتب  
اعجاز خوراکیها

اما اعجاز خوراکیها اجازه ندارد حلال خدا را حرام کند ولی در عین حال از کراهت آن صرف نظر نمینماید و گفته معصوم را که میفرمایند شکمهای خود را مقبره حیوانات قرار ندهید نادیده نمیگیرد. در مکتب اعجاز خوراکیها زهر حنظل را هم میتوان بمقدار خیلی کم خورد و از آن استفاده کرد.

برای انسانهای نیم مصنوعی امروز که از صلب پدر تا گور با چیزهای مصنوعی سروکار دارند مختصری گوشت مفید است اما هرگز نباید در ۲۴ ساعت از صد گرم تجاوز کند.

همانطور که در موقع خوردن حب استرکین دست شما میلرزد از خوردن گوشت زیاد هم بیمناک باشید و بدانید که هر لقمه گوشت که بیشتر از مقدار خوراکش از حلقوم شما پائین رود صدها قدم شمارا بمرگ نزدیکتر میکند.



با جان و سلامتی خودتان بازی نکنید - مقدمات سکتها در جان خود فراهم نسازید و بدن خود را مستعد امراض مسری ننمائید. هفته‌ای دوسه روز از خوردن این سم پرهیز نمائید و مخصوصاً روزهای جمعه و ایام عید و روزهای تعطیل از خوردن آن صرف نظر کنید. هیچیک از مظاهر مادی و معنوی با انسان اجازه نمیدهد که از جنازه حیوانات تغذیه کند ولی در عین حال مقدار بسیار کم این ماده ضد حیاتی برای انسان لازم بنظر میرسد.

در اسلام افراط در خوردن گوشت شدیداً منع شده است ولی ترك آنرا هم اجازه نداده‌اند.

یکی از روحانیون که خوردن زیاد گوشت را مکروه میدانند میگفت هر کس چهل روز گوشت نخورد باید در گوش او مجدداً اذان و اقامه گفته شود.

**غذاهای ضد حیاتی** گوشت یکی از غذاهای ضد حیاتی بود

که در مورد آن مختصر صحبت کردیم

ولی حالا باید برویم سراغ غذاهای ضد حیاتی دیگر.

بیشتر غذاهایی که بغلط مقوی خوانده میشوند غذاهای ضد حیاتی هستند که هنری جز تحريك ندارند.

گوشت یکی از آنهاست کسانی که میگویند عضله از عضله میآید و گوشت را مقوی میدانند سخت در اشتباه هستند و بهترین دلیل این مدعا حیوانات پرزور و پرکار علفخوار میباشند.

میخواهند قوی شوند اما بدان انتخاب کرده‌اند غذاهایی که بطور مبالغه آمیزی بمقوی معروف شده‌اند هنری جز فاسد کردن دستگاه بدن ندارند.

راستش را بخواهید نفرین حیوانات در حق بشر اثر خود را



کرده و انسانها را دچار غذاهای ضد حیات گوناگون کرده است. حالا مثالی از غذاهای روزانه فرنگی ما بها میزنیم که می خواهند تقویت کنند اما در حقیقت تیشه بریشه جان خود میزنند.

اینها قبل از مشروب الکلی بعنوان اشتها آور میل می نمایند بعد پیش غذا یا با اصطلاح فرنگیها آوردور میخورند که ممکن است از قرمه ها مثل کالباس یا تخم مرغ باشد بعد ماهی تازه یا کهنه میل مینمایند بعد غذای اصلی که عبارت است از یک تکه گوشت نیم پخته یا کباب بمیان می آید که در اطراف آن سیب زمینی و مختصری سبزیجات گذاشته اند.

بعد از یک غذای سبک که زیاد شیرین است بآنها داده میشود سپس مر یا شیرینی میخورند و تمام این غذاها را بایک بطر شراب یا مشروب دیگری آبیاری میکنند و پس از صرف دسر که معمولاً کمپوت است به خوردن خاتمه میدهند ولی چیزی نخواهد گذشت که فنجان قهوه یا چای که بسیار شیرین است در جلو آنها گذاشته می شود و بعضی اوقات هم یک استکان کوچک لیکور بآن اضافه می گردد در صورتیکه بنان ابداً دست نمیزنند و میگویند طبیب منع کرده و گفته است نان و برنج معده را بزرگ میکند و اگر هم میل نمایند یک تکه نان سفید که با نشاسته خالص تهیه شده است میخورند که در این مورد یعنی نان سفید بعداً صحبت میکنیم.

خلاصه نان نمیخورند و میگویند پزشك قدغن کرده و گفته است در بدن تخمیر میشود و معده را گشاد میکند.

در حقیقت نان که یک غذای اساسی است و جلوی ضررها را میگیرد در سفره آنها کمتر دیده میشود و از طرف دیگر میوه ها و



سبزی خوردن که نهایت لزوم را دارد از سفره آنها نفی بلد شده است! این اقدامات و ندانم کاریها موجب شده است که همواره سنگین و کسل می باشند. غذایشان خوب تخضم نمی شود و بالاخره مبتلا بانسداد روده و غیره میشوند.

این سبزیها، این میوهها، بالاخره این نان غذاهای بسیار سلامت بخشی میباشند در حقیقت این غذاها هستند که سابقاً با ماست و پنیر خوراک منحصراً بفرددهاتی های قوی و چابک و سالم بودند. نمیدانند ماهی: گوشت، شیرینی و مشروبات الکلی نه تنها مقوی نیستند بلکه ذخائر بدن را نیز نابود میسازند و مقاومت بدن را در برابر امراض از بین میبرند و بدن را برای بیماریها مستعد میسازند.

**نوشابه های الکلی** مشروبات الکلی یکی از شومترین غذاهای ضد حیاتی هستند تمام ضررهائی که برای گوشت بر شمردیم در نوشابه های الکلی بنحوشدیدتری وجود دارد. یکی از خواص زیان بخش گوشت قوه تحریک کننده است و این ضرر در تمام غذاهای ضد حیاتی وجود دارد.

الکل بیشتر از سایر غذاهای ضد حیاتی تحریک میکند و این فکر غلط و اشتباه است که عده ای مشروبات الکلی را مقوی یا اشتها آور میدانند.

درست است که الکل قابل سوختن است ولی این سوخت برای انسان نیروی حیات بخش نیست.

در مورد گوشت گفتیم که این غذا يك ماده سوختنی بدی برای چراغ بدن است.

گوشت در بدن بنحو بسیار بدی میسوزد و دود میکند و



قطران آن باعث سرطان و ترشی خون میشود اما الکرا نمیتوان  
يك سوخت برای بدن انسان نامید زیرا قابل مصرف برای ماشین بدن  
نیست و نمیتواند وارد کار بورا تور های بدن شود.

ماده ای را میتوان سوخت بدن نامید که در اثر تجزیه به قند  
تبدیل شود ولی الکرا خود يك قند تجزیه شده است و دیگر هیچوجه  
نمیتوان آنرا تبدیل به قند کرد.

قند در بدن ما قابل نظم و ترتیب است چنانکه هر مقدار از  
آنرا بخوریم مقدار قند خونمان زیاد نمیشود ولی الکرا این خاصیت  
را ندارد و هر قدر بیشتر بخوریم بیشتر وارد خون می شود .  
یکی دیگر از شرایطی که سوخت بدن باید دارا باشد این  
است که ترمیم مافات کند و ضایعات را ترمیم نماید و این هنر از  
سوخت الکرا ساخته نیست بلکه ایجاد حریق میکند و بی بند و بار  
میسوزد و ذخایر بدن را با خود میسوزاند و تولید ضعف و رخوت  
مینماید .

الکرا قابل تبدیل به قند و چربی نیست و قدرت حیاتی ندارد.  
یکی دیگر از مضار گوشت کمی مواد معدنی و عوامل حیاتی  
و مواد پلاستیک یعنی سلولز است.

در شرایط طبیعی مقدار کمی قند و مواد معدنی از انگور  
باقی می ماند ولی مقدار آن با قدرت تخریبی الکرا متناسب نیست  
اما آنچه می توانیم بگوئیم هیچوجه در آن مواد پلاستیک نیست.  
نوشابه های الکلی تقطیری مانند عرق بکلی فاقد مواد  
معدنی و مواد حیاتی هستند.

یکی دیگر از مضار گوشت داشتن سموم است اما الکرا  
خودش سم و سرشار از سمهای دیگر است.



اگر کسی معادل شش گرم ضرب در وزن بدنش یکجا الکل بخورد (۱) خواهد مرد.

در فصل گوشت گفتیم گوشت دارای مقدار زیادی آب و مقداری مواد سفیده‌ای است.

الکل بخوبی با آب مخلوط میشود و آب عضلات را میگیرد و از این جهت است که مشروب عطش را زیاد مینماید.

مواد سفیده‌ای عضلات با الکل منعقد میشود و این از زیانهای بزرگ الکل میباشد.

الکل مانند سایر سموم به کبد میرود و در آنجا مدتی میماند و کبد برای مبارزه با آن مجبور است جدار خود را سفت و سخت کند.

کبد چنانچه میدانید یکی از اعضای پر ارزش ماشین بدن است و اعمال حیاتی مهمی انجام میدهد و سخت شدن جدار آن اعمال حیاتی را فلج میسازد و ایجاد بیماری مخصوصی که تشمع کبد نام دارد نموده بمرگ منتهی میشود.

الکل تولید ورم کبد و یرقان مینماید نخستین مورد حمله الکل زبان و مخاط حلق است الکل مخاط زبان و حس ذائقه را خراب و ترشح بزاق را نامرتب مینماید.

بعد بمعده میرسد - مخاط را تحریک میکند - همچنین ترشی معده را کم و پپسین آنرا که عامل هضم غذاست منعقد میسازد و بهمین جهت است که گاهی تولید قی مینماید.

کمتر مشروب خوری است که سوء هاضمه نداشته و از معده

---

۱ - این نسبت مربوط به یونانیان است و ایرانیان بدلائلی که بعداً خواهیم نوشت مقاومت بیش از نصف این مقدار را ندارند.



خود ننالد و مبتلا به درد دل نباشد و دلیل آن اینست که الكل مخاط  
معد را خراب و تولید ورم مخاط مینماید الكل بلغم را زیاد و  
ایجاد عوارض میکند که در فصل طبایع و غدد خواهیم گفت.  
مشروبات الکلی مخصوصاً آبجو معده را گشاد مینمایند.  
ورم روده و اسهالهای کهنه و سخت در معتادین زیاد دیده میشود.  
الکل میکربهای مفید معده را که ایجاد ویتامین ب  
مینماید میکشد و محیط را برای میکربهای سم دار مناسب میسازد  
بعلت همین سموم است که دنبال خوردن مشروب درد سر شدیدی  
عارض میشود.

بعد مقداری از الکل از راه ادرار دفع میشود در بین راه  
مخاط کلیه و مجاری ادرار را تحریک کرده تولید عوارضی  
مینماید که عواقب وخیم دارد.

بیماری سلسله بول احساس آنکه هر آن ادرار دارند و  
کم کم ادرار کردن نتیجه تحریکات الکلی است.

بقیه الكل بقلب و ریه میرود و قلب را که سلطان بدن است  
خراب میکند و هنگامی که میخواهد از راه تنفس دفع شود مخاط  
ریه را تحریک میکند و چون یکی از اثرات بد الكل ایجا  
کمبودی کلسیم است این تحریک ریه خطر بیماری سل را دنبال  
دارد الكل سلسله اعصاب و مغز را بی حس و فلج میسازد و تأثیر  
آن مانند مواد مخدره است.

مغز و کبد بیش از سایر اعضاء الكل را در خود نگاه میدارند  
و تأثیر سوء مشروبات الکلی در روی این دو عضو مهم بیش از سایر  
قسمتهاست و از همین جهت است که تعداد مبتلایان به امراض



روحی در کشورهاییکه زیاد مشروب میخورند بیشتر از نقاط دیگر است .

در نتیجه تأثیر سوء الكل بر روی سلسله اعصاب است که بیماری رعشه پیدا میشود و پا خواب رفته و گزگز مینماید - بدن مورمور میشود و شخص احساس میکند که آب گرم روی بدنش میریزند .

یکی دیگر از عوارض الكل که زائیده اختلالات عصبی میباشد زخمی است که در کف پا زیر انگشت کوچک یا شست تولید میشود و مدتی میماند .

در اعصاب چشم نیز اختلالاتی ایجاد کرده و سبب میشود که شخص الوان را از هم تشخیص ندهد .

خلاصه هیچ عضوی نیست که از الكل زیان نبیند - مشروب خوار روز بروز ضعیفتر و ناتوانتر میشود و ذخائر بدن خود را از دست میدهد .

بر خلاف تصور بعضی ها که مشروب را برای تقویت میخورند الكل کسی را چاق نمیکند زیرا قابل تبدیل بگوشت و مواد چربی نیست .

نقرس که عامل آن گوشت است در نتیجه الكل شدیدتر میشود عوارضی که مشروبات الکلی به نسل میدهد شایان توجه است زیرا در اثر تحريك و مسمومیت که در غدد تناسلی ایجاد میشود نطفه را کشته یا او را ضعیف و ناتوان میسازد و اکثر علل المزاج و ناقص الخلقه ها محصول نطفه های ضعیف و مسموم میباشد .



**انگور و خرما**  
بد نیست قبلابسراغ انگور برویم و آنرا  
خوب بشناسیم و بعد بگوئیم عمل تخمیر  
در این میوه ها و سایر میوه های شیرین چه تغییراتی ایجاد  
مینماید .

**انگور**  
انگور یکی از میوه های بسیار مفید است  
بقدری عوامل مؤثر دارد که میتوان  
آنرا يك داروخانه طبیعی نامید.  
انگور عامل اصلی برای بازگشت نیروی عضلات است برای  
سلسله اعصاب يك غذا محسوب میشود.  
انگور تصفیه کننده خون و ملین مزاج است و میتوان آنرا  
یکی از بهترین میوه ها دانست.

وقتی انگور را بسوزانیم خاکستر آن ۶۰ درصد پتاسیم دارد  
علاوه بر پتاسیم فلزات دیگری از قبیل آهک - منیزی - اکسید  
آهن - منگنز - کلر و سیلیس در آن دیده میشود . هفده درصد  
اکسید فسفریک را باید به مواد فوق الذکر افزود.  
غیر از فلزات دارای مقداری قند و تانن نیز هست که باعث  
تقویت میباشد.

علاوه بر این مواد معدنی طبیعی ، نباید فراموش کرد که  
انگور عوامل زنده متعددی دارد که اکنون بطور اختصار بآنها  
اشاره مینمائیم :

- ۱ - دیاستازها - این عوامل که در روی پوست انگور  
زندگانی میکنند کمک خوبی برای لوله هاضمه میباشد .
- ۲ - ویتامینها مخصوصاً ویتامین ب۲ .
- ۳ - مواد رادیواکتیو .



حالا با اصرار زیاد میتوانیم بگوئیم انگور يك غذای کامل است .

بعضلات نیرو میبخشد و يك غذای ذخیره‌ای است و قندش در کبد و عضلات ذخیره میشود .

آب انگور از نظر ساختمان به شیر مادر بسیار نزدیک است و مادر اینجا ترکیبات آنرا با شیر مادر مقایسه میکنیم:

نسبت غذائی درصد	شیر مادر	آب انگور
آب	۸۹	۸۳
مواد ازت دار	۱/۵	۱/۷
املاح معدنی	۰/۴	۱/۳
قند طبیعی	۷	۱۲

اینجاست که میتوانیم بشما توصیه کنیم برای کودکان آب انگور را فراموش ننمائید.

برای همه مخصوصاً زنان- کودکان و پیران انگور و آب انگور توصیه شده است .

کسیکه سلامتی اش را دوست دارد نباید از خوردن انگور غافل شود و باید آنرا بمقدار کافی بخورد.

ای مادر اگر فرزند خود را دوست داری او را عادت بده که انگور بخورد تا همیشه سالم باشد.

بخاطر داشته باشید که وحشتناکترین امراض یعنی سرطان با انگور ممکن است معالجه شود.

فراموش نکنید که سالی یکمرتبه یعنی در فصل انگور بیست روز مرتباً بطور صبحانه فقط انگور بخورید تا ظهر غذای دیگر میل ننمائید این تیرید با انگور فوائد زیادی دارد که بعداً شرح



خواهیم داد .

انگور را بالکل تبدیل نکنید این يك جنایت است بلکه بجای تبدیل آنرا خشك کنید و کشمش آنرا در زمستان و بهار بخورید و باطفالتان بخورانید.

در هر موقع سال بخورید میتوانید انگور یا کشمش بدست آورید و بخورید.

آب انگور تازه که خودتان کشیده باشید برای اشخاص کسل، برای مبتلایان بباد یامان وامراض قلبی بسیار نافع است. ولی از آب انگورهای تجارتي حذر نمائید.

در اثر خشك شدن انگور مقداری از سلولز و آب آن تحت تأثیر دیاستازها که

### کشمش

در روی پوست موجود است به قند تبدیل شده و آنرا سرچشمه نیرو میسازد .

انگور در اثر خشك شدن و کشمش گردیدن هیچیک از خواص خود را از دست نمیدهد و برعکس چنانکه گفتیم قندش زیادتیر و اثر نیرو بخش آن بیشتر شده و خاصیت نرم کننده سینه را پیدا مینماید .

اگر آنرا همراه سایر میوه ها بخوریم منافع بیشتری خواهد داشت کشمش در شیرینی سازی نیز مصرف میشود و از زهر قند سفید میگاهد .

چنانچه گفتیم آب انگور تازه برای رفع کسالت و فشار اعصاب بسیار نافع

### آب انگور

است و همچنین برای کم خونی ، زیادی اوره خون - باد یامان و امراض قلبی فوائد بسیار نیکو دارد .



## خاصیت غذائی

انگور یا کشمش غذائی است که هضم آن برای انسان بسیار ساده و آسان است زیرا قند انگور بدون تغییر و تبدیل وارد خون میشود و بدن برای هضم آن زحمتی ندارد در صورتیکه سایر مواد قندی و نشاسته ای این طور نیستند .

ترشی آن عبور آنرا از معده به روده ها آسان میکند در صورتیکه برای سایر غذاها ترشی جهاز هاضمه باعث حرکات دودی شده و غذاها را از معده رد مینمایند .

در اثر ورود قند انگور بخون مواد مولد نیرو بوجود میآید که ماهیچه ها بوسیله آنها کار میکنند .

به بیمارانی که قدرت خوردن غذا ندارند آب قند انگور را تزریق می نمایند و مدتی بیمار را بدون غذا نگاهداری میکنند .

در اثر خوردن انگور - يك تخليه کامل معده - يك عمل زیاد شدن ادرار و در نتیجه يك عمل کم شدن اوره و ترشی ادرار - يك ذخیره مواد از ته و قندی - زیاد شدن ترشحات صفرا و يك عمل اکسیداسیون بوجود میآید .

بعقیده یکی از پزشکان معروف انگور از اعمال زیر جلوگیری میکند : ترش کردن و تخامه نمودن - سوء هاضمه - خونریزی - پیداشدن سنگ در کبد و مثانه - مسمومیت مزمن جیوه و سرب - بعضی از امراض جلدی - بعضی از انواع سل ریوی - باد مفاصل . انگور پاك کننده بقایای تغذیه بد از معده و روده ها است زیرا آنها را میسوزاند و نتیجه خوب میدهد .



اثر درمانی انگور روی رماتیسم - امراض  
شریانی و وریدی - نقرس - فشار خون

### اثر درمانی انگور

زیاد شدن اوره خون مسلم است .

انگور محرك اعمال کبدی است .

این روزها در اثر رواج شیر خشک در اطفال امراض کبد زیاد  
دیده میشود و از این رو توصیه مینمائیم که دادن آب انگور را با اطفال  
شیرخوار فراموش نکنید .

يك تبرید سالیانه با انگور برای همه

سفارش شده است مخصوصاً برای مبتلایان

### تبرید با انگور

با امراض کم خونی - امراض عصبی کسانی که روزهای نقاهت را  
میگذرانند - سوء هاضمه دارها و همچنین برای امراض زنانه  
و زنانیکه خونریزی دارند و نیز برای مبتلایان بچاقی (۱) و  
نقرسیها لازم میباشد .

تبرید با انگور کلیه ورمها و التهابها را تسکین میدهد و

بزرگی کبد و طحال را معالجه میکند .

يك دوره تبرید شدید انگور برای معالجه جنون خمری نتایج

بسیار خوب میدهد .

تبرید با انگور برای اغنیا و فقرا هر دو لازم و

عملی است .

تبرید با انگور را باید اینطور شروع کرد تا نتیجه بیشتری

گرفت و ضرری نداشته باشد .

بهترین انگور برای تبرید انگور یا قوتی یا قرمز و سیاهی

۱- انگور هم چاق میکند و هم لاغر .



است که پوستش نازک باشد .

دوره تبرید معمولاً پنج هفته است ولی بعد از این دوره میتوان آن را روزانه با خوردن مختصری انگور کش داد .

در هفته اول انگور را جانشین صبحانه نمائید و روزانه حداکثر ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم انگور با پوست و هسته میل نمائید و تا ظهر هیچ نخورید .

هفته دوم صبحانه و شامتان انگور باشد و آنرا تا حدیکه میل دارید بخورید ولی مواظب باشید پر خوری ننمائید .

هفته سوم در شبانه روز چهار مرتبه ساعت ۸ صبح ، ساعت ۱۰-۱۳ و ۱۹ انگور بخورید و غذای دیگری جز نان نخورید .

هفته چهارم مثل هفته دوم و هفته پنجم مثل هفته اول رفتار کنید پنج هفته برای دوره تبرید شدید است چنانچه عملاً دیده ایم مبتلایان به تریاک راهم معالجه مینماید .

انگور را قبل از خوردن با آب تمیز بشوئید زیرا اخیراً درخت مورا باکات کبود و سم های دیگر سمپاشی مینمایند . بعد بگذارید آبش چکیده و خشک شود .

سپس آنرا یواش یواش بجوید و چنانچه گفتیم پوست و هسته آنرا نیز بخورید زیرا برای هضم بسیار نافع است و معده را جارو میکند هرگز زیاد نخورید مخصوصاً يك مرتبه شروع بخوردن مقدار زیادی انگور نکنید زیرا زیاد خوردن انگور انعکاس سختی روی کبد و معده دارد و حتی ممکن است بانسداد روده و معده ختم شود و از همه مهم تر اینکه کسیکه زیاد انگور بخورد از خوردن انگور زده میشود و نمیتواند دوره تبرید را ادامه دهد .



بہتر این است کہ این تبرید را هنگام تعطیل سالیانہ و در  
دہات انجام دهید.

صبح زود خودتان پیاغ رفتہ با دست بچینید و همانطور  
کہ روی خوشہ است میل نمائید مشروط بر اینکہ سمپاشی  
نشده باشد.

اگر نمیتوانید يك دورہ شدید تبرید را انجام دهید فقط  
یکماہ صبحانہ خود را بانگور اختصاص دهید و تا ظہر غذای  
دیگری نخورید ضمناً ہرگز تبرید با آب انگور را بشما توصیه  
نمیکنیم.

زنہای بچہ شیردہ و آنہائیکہ مرض قند دارند فقط باید  
انگور را بطور صبحانہ میل نمایند ضمناً باید بدانند کہ این عمل  
شیر را بحد اعلی زیاد میکند.

انگور يك غذای کامل است و آنچه يك غذای کامل باید  
داشته باشد در انگور جمع است میتوان بانان و انگور مدتی زندگی  
کرد بدبختانہ این روزها بجای آنکہ از این غذای سلامت بخش  
استفادہ نمایند آنرا میگردانند و بصورت دشمن انسان درآورده  
میخورند و سلولہای بدنشان را مسموم میکنند.

انگور تشعشع خورشید است آنرا گرامی دارید و بصورت  
سم در نیاورید باید سعی کرد ہمیشہ مخصوصاً در فصلش انگور  
را با غذا خورد زیرا برای سلامتی این میوہ خیلی لازم است.  
يك ملین و يك پاك کننده طبیعی است و از ہمہ مهمتر يك  
غذای عالی برای سلسلہ اعصاب است و تقویت کننده نیروی  
عضلات میباشد.

باز تکرار میکنیم و مجدداً میگوئیم کہ انگور يك غذای



کاملی است که باید برای آن مقام شامخی در اولین سطر مواد غذائی تهیه کرد و بایستی انگور و مویش را جانشین شیرینی‌های مصنوعی که این روزها معمول شده است نمائیم.

در نتیجه آزمایشهای علمی ثابت شده است که این میوه قند دارد ولی قندش با قند چغندر و نیشکر فرق دارد و بدون تغییر و تبدیلی وارد خون میشود و شروع بکار میکند و هیچ زحمتی برای اعضاء بدن ندارند.

مواد معدنیش چنانچه گفتیم خیلی متعدد است و در آن املاح پتاسیم و آهک و فسفات و کلسیم و فسفات دو پتاس پیدا شده است. انواع انگور های ایران زیاد است و در اکثر آنها منگنز و منیزیم بمقدار زیاد دیده میشود بعلاوه دارای آهن - سود - کلرور - برم و اکسید در فرو - اکسید دو منگنز - سیلیس و آثاری از برم و ید و آرسنیک دارند حالا خودتان قضاوت کنید این میوه است یا یک داروخانه طبیعی.

انگور ترشی خون را از بین میبرد و از این حیث هر کیلوی آن معادل شش گرم جوش شیرین است.

انگور دو برابر گوشت در بدن حرارت تولید مینماید و برخلاف گوشت سمیت ندارد و برعکس ضد سم است و هر کیلوی آن معادل یک لیتر شیر خاصیت ضد سمی دارد.

انگور سفرا را رقیق میکند و درمان زیادی کاسرل خون است. انگور هم جاقی میکند و هم لاغر.

در خبر است که حضرت نوح (ع) از خداوند پرسید چه کنم تا غم و اندوهم

بطرف شود از طرف خداوند وحی رسید انگور بخور زیرا غم را



زائل میسازد.

من نمیدانم این خبر تا چه اندازه مقرون بحقیقت است فقط می دانم که انگور پتاسیم دارد و این فلز مفرح است و تپش قلب را که موجب غم و اندوه است معالجه مینماید و از طرفی دیگر دارای فسفاتهای زیادی است که غذای مغز و سلسله اعصاب است و کسیکه اعصاب قوی داشت برغم مسلط می شود دیگر آنکه دارای کلسیم است و کمبود کلسیم تولید غم و اندوه مینماید چنانچه یکی از علائم ابتلا بمرض سل غم و اندوه فراوان است و این موقعی است که کلسیم بدن کم میشود و اندوه بر شخص چیره میگردد.

خرما یکی از بهترین میوه های مناطق  
گرمسیر میباشد.

خوردن خرما سوءهاضمه را از بین میبرد و درعین حال يك غذای مقوی و نافع است.

برای تغذیه اطفال بسیار مفید است.

خرما را نباید زیاد خورد - اعراب و هندی هائیکه فقط با خرما تغذیه می کنند سرطان نمیگیرند.

طعم لذیذ خرما قابل ستودن است و اشخاص خوش خوراك آنرا بسیار لذیذ میدانند.

متأسفانه تا کنون چنانچه باید و شاید ارزش غذائی آنرا مردم نشناخته اند اخیراً دانشمندان جهان متوجه شده اند که قند خرما از قند خالص قدرت غذائی بیشتری دارد یعنی اگر دودسته حیوان را تحت نظر نگاهداریم و بيك دسته خرما و به دسته دیگر قند و عوامل لازم بدهیم دسته اول بهتر رشد مینمایند.



عده‌ای تصور کرده‌اند که این مزیت غذائی بعلت ویتامینهای آن مخصوصاً ویتامین (آ) میباشد. بنا بر این به دسته دوم قند و عوامل لازم مخصوصاً ویتامین (آ) زیادتری دادند ولی باز هم دسته اول بهتر رشد نمودند. خوردن چند خرما بعد از غذا دسر یا بهتر بگوئیم مکمل غذائی خوبی است زیرا خرما با آب دریا مشروب میشود و دارای املاح بسیاری است خرما يك غذای مقوی و در عین حال ملین است برای تغذیه کسانی که دوره نقاهت را میگذرانند و اشخاص کسل و مخصوصاً تغذیه اطفال لازم است.

باید هر روز خرما خورد ولی نه بمقدار زیاد.

مواد سفیده‌ای وازت دار آن بیشتر از شیر مادر است.

حالا که فواید بسیار زیاد انگور و خرما را دانستیم میتوانیم بگوئیم شرابی که با انگور یا خرما تهیه می‌شود مقداری از

مقایسه مضار و فواید  
مشروبات الکلی

خواص آنها را حفظ خواهد کرد ولی مقدار آن چندان نیست و با خود میوه قابل مقایسه نمی‌باشد و ضمناً دارای زیانهای است که برای الكل شمردیم و چنانچه در این مورد حساب نفع و ضرر را بنمائیم باین نتیجه میرسیم که ضرر شراب چندین برابر منافع آن است ولی اگر خود میوه را بخوریم منافع بیشتری داریم و زیانی متوجه ما نخواهد شد.

و اما در مورد مشروبات خشك یعنی مشروبات تقطیری مانند عرق باید بگوئیم که سم خالص بوده و هیچگونه فایده‌ای بر آن متصور نیست.



سایر غذاهای  
ضد حیاتی

حالا که نوشابه های الکلی و گوشت را  
که سردسته غذا های ضد حیاتی بودند  
شناختیم بد نیست بسراغ سایر غذا های  
ضد حیاتی رفته اعمال آنها را بررسی نمائیم .

نفرین حیوانات

کشتن حیوانات بی گناه انسان را به  
نفرین حیوانات دچار ساخته و سبب شده  
است که انسان که خود را مظهر عقل و فراست میداند بدست خود  
گور خود را کنده و عمر خود را کوتاه سازد .

در اثر همین نفرین است که انسان انگور باین لذیذی و  
مفید را در حمزه می ترشاند و پس از گندیدن و تبدیل بزهر شدن  
میخورد و از این مائده آسمانی و میوه بهشتی چنانچه شایسته است  
لذت نمی برد .

بیماری سفیدگری

و نیز در اثر نفرین حیوانات انسان  
خوش سلیقه شده و میخواهد همه چیز را  
سفید و ناب کرده و بعد بخورد غافل از اینکه این سفیدگری آنرا  
بصورت يك غذای ضد حیاتی در می آورد .

در اروپا با وجود اعلام خطر دانشمندان و متخصصین  
بهداشت و غذاشناسان باز هم مردم محکومند نانی که فقط از نشاسته  
ترکیب شده است بخورند در حالیکه برای حیواناتی مثل خوک  
و گاو و امثال آنها جوانه و مواد مؤثر گندم را بصورت نواله  
در آورده و بآنها میدهند و خودشان نانی میخورند که ابداً خاصیت  
غذائی ندارد .

خوشبختانه نانیهای سنگک و تافتون و لواش ما هنوز متجدد  
نشده و فرنگی مآب نگردیده اند ولی در گوشه و کنار تهران مخصوصاً



در شمال شهر نان سفید دیده میشود .

این نانهای سفید لوله‌ای نان گندم نیست بلکه نشاستهٔ قلبی است و مواد سفیده‌ای و مؤثر و مفید را از آنها گرفته‌اند.

این هم معنی تمدن و تمدن فرنگی مآبی است که پاپیچ انسان شده و او را به بیماری سفیدگری مبتلا کرده است شراب را که در برابر سموم مهلکی چون الککل کمی مواد و عوامل مفید دارد تقطیر کرده و سم خالص آنرا مینوشد و سایر غذاهای مفید خود را میخواهد سفید و خالص کند و همه چیز را سفید و بدای بخورد .

**نان سفید - قند سفید - برنج سفید - و غیره :** حال صحبت از سفیدگری خانمها نمیکنیم و نمیکوئیم آنها هم خودشان را با گردها و کرمهای خطرناک و گرانقیمت سفید میکنند.

**سبوس نان**  
سبوس یکی از مواد بسیار مفید گندم است و عده‌ای بغلط شهرت داده‌اند که سبوس در معده هضم نمیشود و باید آن را الک کرد و آنرا گرفت.

تجربیات علمی دانشمندان و غذاشناسان عکس این موضوع را ثابت کرده و حتی اخیراً ثابت شده است که عصیر روده‌ها قسمت زیادی از سلولز را حل میکند و بقیهٔ آن بمصرف پاک کردن و جارو کردن روده بکار میرود.

درست است که سلولز سبوس تا اندازه‌ای دست نخورده بامدفع خارج میشود اما این دلیل آن نیست که در قضاوت عجله کنیم و بگوئیم این مواد برای انسان قابل جذب نیستند و باید خارج شوند و حتی عده‌ای بدون جهت این مواد را متهم



سازند که در معده تولید خراش کرده و زخمهای ناسوری ایجاد مینماید .

در اینجا حقیقت چیز دیگری است و آنچه غذا شناسان می گویند چنین است :

سلولزهاییکه مایه خوریم مخصوصاً سبوس نان تا اندازه ای قابل هضم نیستند و مخصوصاً از معده دست نخورده خارج میشوند ولی این قسمت های هضم نشده دارای فوائد دیگری هستند که از جمله آنها یکی ایجاد حرکات دودی معدی است .

این حرکات دودی ظاهراً اثر مفید و مطبوعی نیستند ولی در حقیقت بسیار مهم و ضروری می باشند .

معدده را تحریک میکنند و این تحریکات فوائد زیادی دارند و سبب تقویت معده میشوند .

از طرف دیگر مشاهده میکنیم که موادی که با الک از آرد خارج میشوند از قبیل سبوس - کلوتن و نطفه دارای فوائد زیادی میباشد .

سبوس جدار خارجی گندم را تشکیل میدهد و قسمتی از گندم است که دائماً **سبوس چیست؟**

در آفتاب و هوا غوطه ور میباشد و از تشعشع خورشید و نیروی کهربائی آفتاب و باد و باران استفاده میکند .

قسمتی است که دارای مقادیر زیاد ویتامین ها و عوامل فعاله است ویتامینها چیزی جز مظهر کهربائی نیستند .

عجله نکنید بعداً در همین کتاب تشعشع کهربائی زمین و خورشید را بتفصیل خواهیم نکاشت .

خلاصه تمام قسمت های فعاله و زنده گندم در پوستش جمع



شده است در سیلوهای بزرگ جدید معمولاً آسیاها دارای نرده‌های بزرگ فلزی هستند این نرده‌ها هنگام آسیا کردن ایجاد فشار زیاد میکنند و این فشار و حرارت آن سبب میشود که چربی گندم به سبوس چسبیده و بعداً با آن خارج میشود.

این چربی دارای فوائد و منافع بسیار است که ما آنرا بدون جهت بدور میریزیم و از آن استفاده نمی‌کنیم.

نطفه گندم نیز که قسمت زنده و فعال آن است با الک گرفته میشود نا گفته نماند که خاصیت حیاتی آرد در اثر ماندن از بین میرود و بهتر آن است که گندم را با اندازه احتیاجات روزانه آرد نمایند.

حالا بطور خلاصه ببینید الک کردن آرد چه ضررهایی دارد سبوس را خارج میکند و کلیه قوای کهربائی خورشید آنرا که توأم با فلزات و عوامل مفید است خارج می‌سازد.

نطفه گندم را خارج میکند و باین ترتیب فوائد و مزایای کهربائی زمینی را از آرد میگیرد.

موادی که بسبوس می‌چسبند عبارتند از مواد چربی و مواد فسفردار و از همه بالاتر گلو تن است که یگانه قسمت ازت دار گندم است و در حقیقت مصالح ساختمانی بدن بشمار می‌آید.

سیلیس نیز که عامل ساختمانی دندانها و استحکام استخوانهاست و با کمک اکسیژن هوا، قلب و کلیه هارا محکم می‌سازد در اثر الک کردن از بین میرود و یکی از علل ایجاد مرض قند و فقدان سیلیس میباشد.

**فسفر** - ماده‌ای است که برای استخوانها و مغز و سلسله اعصاب و جذب کلسیم ضروری است.



منیزی - فقدان منیزی اساس و پایه عده‌ای از سرطانها است .

**آهن** - فلزی که فقدانش باعث کم خونی است .

فسفر و منیزی مواد سازنده سلولهای عصبی هستند و با آن عوامل اساسی ساختمانی خود را تشکیل میدهند .

منیزی و آهن فعالیت دودی را تشویق مینمایند .

سلولز مدفوع را غلیظ میکند، امعاء را تحریک و تقویت مینماید و بعلاوه در اثر الك کردن مقادیر زیادی از موجودات زنده و عوامل زنده گندم از قبیل فرمانها - دیاستازها - ویتامینها و آنزیمها از بین میروند .

روغن گندم خاصیت ملین دارد و محتوی ویتامین B<sub>1</sub> است و چنانچه در کتاب اعجاز خوراکیها شرح داده‌ایم این ویتامین اساس تولید مثل است .

در اطراف نطفه گندم مواد سفیده‌ای و معدنی زیاد وجود دارند که همه در اثر الك کردن خارج میشوند و مهمترین آنها عبارتند از پتاسیم - نمک - آهن - ارسنیک و کمی کلسیم - این مواد تماماً برای گلوبولهای سفیدخون که سربازان مدافع بدن میباشند کمال لزوم را دارند و همچنین وجودشان برای گلوبولهای خون ضروری است

دیاستازهای مخصوص گندم که رنگ نان را در موقع پختن کمی خرمائی مینمایند نیز در اثر الك کردن از بین رفته و نان را سفید میکنند حالا در این خلاصه خودتان قضاوت نمائید که چه چیزهای مفیدی را بدون جهت از نان میگیرند و الك های دو صفر - چهار صفر هم مرض سفیدگری آنها را تخفیف نداده به فکر



الکهای با صفرهای زیادتری هستند.

فلوئور- یکی از شبه فلزات گرانبهائی است که در گندم وجود دارد و مینای دندان بآن بستگی دارد این شبه فلز نیز با الک کردن از آرد خارج میشود.

امتحانات علمی دانشمندان نشان داده که اگر سگی را با نان سفید تنها غذا دهیم حد اکثر پنجاه روز زنده میماند در صورتیکه سگهای که با نان کامل یعنی نانیکه الک نشده باشد تغذیه شوند سالها صحیح و سالم میمانند.

نان سفید ترشی معده را زیاد میکند و در نتیجه تولید ضعف عمومی کرده و راه را برای ورود امراض عفونی باز میکند. عده زیادی از پزشکان اثرات اسفانگیز نان سفید را که عامل اصلی ایجاد سلاست نشان داده اند.

نان کسی را ضعیف نمیکند ولی خیلی سفید آن تولید يك نوع ترش کردن مینماید که آنرا ترشی نشاسته ای نامیده اند. اشخاصیکه با نان سفید تغذیه شوند ۵۸ درصد آنرا هضم نکرده دفع مینمایند این مدفوعات با اسیدلاکتیک مخلوط بوده و اثری از پپتون ندارند در صورتیکه با نان کامل تغذیه شوند فقط پنج درصد آنرا هضم نشده دفع مینمایند این مدفوع بدون اسیدلاکتیک و توأم با پپتون است نان سفید عامل بسیاری از ابتلائات معدی است زیرا نان سفید از نشاسته ترکیب شده است. نشاسته یکی از مواد قندی است که در بدن میسوزد و تولید نیرو میکند ولی وقتی زیاد باشد بطور ناقص هضم شده و بسرعت در معده تخمیر میشود.



## نانهای ایرانی

خوشبختانه نانهای سنگک و لواش و تافتان «تافتون» و بربری که در ایران خورده میشوند تا اندازه‌ای از شر الکهای چندصفر مصون مانده‌اند ولی در گوشت و کنار مخصوصاً شمال تهران گاهگاهی نان سفید بچشم میخورد و فروشندگان تبلیغ مینمایند که آنها را با آرد چهارصفر تهیه کرده‌اند امتحاناتی که در سرویس تجسسات علمی و کنترل مواد غذایی آزمایشگاه مرکزی وزارت بهداشتی بر روی نان سنگک دولتی نمودیم باین نتیجه رسیدیم که نانی تقریباً کامل است و از شر الکهای چندصفر مصون مانده است.

یعنی تقریباً تمام فلزات خود را حفظ کرده است.

در مورد ویتامین‌ها نان سنگک زیاد غنی نیست زیرا بعلت نازکی زیاد در معرض نور و حرارت تنور واقع میشود. مقدار ویتامین ب ۲ آن تقریباً کافی است ولی بعلت تولید نور و حرارت تغییر کرده و بجای تشعشع زرد تشعشع آبی پیدا نموده است ویتامین ب ۱ آن در نتیجه حرارت بسیار کم شده و غیر کافی است و در آن اثری از ویتامین ث دیده نمیشود ولی ویتامین I آن کافی میباشد.

نان‌های ما عموماً در معده ایجاد تخمیر نشاسته‌ای و ترشی نمی‌نمایند و فقط پنج درصد نانهای سنگک و چنانچه برشته باشند کمتر از پنج درصد آن هضم نشده دفع میشوند. در مدفوع ایرانیان سالم اسیدلاکتیک دیده نمیشود و دارای مقدار زیادی پپتون است.

در غالب کشورهای جهان نان يك غذای اصلی است و در نتیجه معمول شدن نان سفید باید گفت که نسل بشر رو با نهادن



میرود چنانچه قبل از آنکه نان سفید در کشور ایسلاند معمول شود مرض سل در آنجا وجود نداشت و مردم نمیدانستند چنین مرضی در دنیا وجود دارد .

نان سفید تنها عامل مرض سل نیست ولی تجربه ثابت کرده است بین این دو ارتباطی وجود دارد که بسیار وحشتناک است و همچنین است مرض خانمانسوز سرطان زیرا در نقاطی که قند سفید و نان سفید نمیخورند این مرض وجود ندارد بهترین دلیل این ارتباط دهاتیها هستند که همیشه سالم بوده و از بسیاری از بیماریها در امان میباشند .

خانم راندو آن رئیس بنگاه علمی غذا شناسی فرانسه که یگانه زنی است که عضو آکادمی طبی میباشد ، در مورد غذای فلاحان مصری چنین می نویسد :

فلاحان مصری بطور کلی گوشت نمیخورند و غذای آنها از مقداری گیاه و لبنیات تشکیل میشود .

نانی میخورند که سیوس آن بهیچوجه گرفته نشده و از آرد گندم و ذرت ( ۲۵ کیلو گندم يك کیلو ذرت ) تشکیل شده است .

گاهگاهی آرد ذرت هندی و آرد باقلا هم مخلوط میکنند . بیشتر فلاحان مصری همه روزه مقداری پنیر میخورند و به سفره خود سبزیجات مانند شلغم - پیاز و سبزی خوردن و کاهو اضافه مینمایند و به سالاد خود کمی فلفل و نمک میزنند .

عده ای معدود از فلاحان نیز سفره خود را کمی تغییر داده زیتون سیاه و باقلای پخته و کمی سیر بآن اضافه مینمایند . این روش غذائی بسیار ساده که نزد اروپائیان غیر کافی بنظر



میرسد آنها را بسیار قوی و تنومند کرده است بحدیکه دارای عضلات نیرومندی هستند .

طبقه ثروتمند مصری غذایشان با غذای فلاحان متفاوت است نانشان از گندم بسیار اعلاست که سیوس آن بکلی گرفته شده است معمولاً شیر - کره و پنیر بسیار میخورند و گوشت زیادی مصرف میکنند و میوه های بسیاری تناول مینمایند.

بیشتر غذاها را می پزند و فقط میوه جات را تازه و خام میخورند این طبقه مخصوصاً زنهایشان بسیار چاق و فربه میباشند - چهره شان غالباً رنگ پریده و مبتلا به نفس تنگی میباشند و قادر به انجام کارهای سنگین نیستند - ورم معده - نقرس و مرض قند در بین طبقات ثروتمند مصری مرض جاری است .

با مراتب بالا جای تأسف است که مصرف نان سفید روز بروز در کشورها زیادتر میشود .

آنچه تا بحال گفتیم مربوط بنان سفیدی بود که با الك کردن بدست میآید و بدتر از آن نان سفید شیمیائی است .

آورده های سفید تنها آرد الك کرده ساده نیستند بلکه در بعضی از کارخانجات آنها را با مواد شیمیائی سفید میکنند و این عمل سفیدگری با گازهای سمی انجام میشود و مضحکتر اینکه بجای خمیر ترش هم مواد شیمیائی بکار میبرند که کارخانجات شیمیائی آنها را بجای خمیر ترش ساخته اند .

این خمیر ترش مصنوعی ساخت امریکا که در اغذیه فروشها موجود است و خانم های متجدد آمریکارفته آنرا برای پختن نان كك و شیرینی مصرف میکنند از ترکیبات زاج سفید است و بایستی از آن جداً اجتناب کرد زیرا در بنگاه فیزیولوژی



دانشکده طب پاریس و بنگاه بهداشت غذائی بدقت مورد مطالعه قرار گرفت و مضر تشخیص داده شد و نیز در همان مؤسسات زاج را درسگ امتحان کردیم و معلوم شد که مولد زخمهای سخت معدی و روده است این امراض در شهرهایی که خمیرمایه شیمیائی مصرف میشود زیاد دیده میشوند.

زاج اثر عمیقی روی غدد تناسلی زنان دارد و پس از آنکه چهار ماه این مواد را بحیوانات خوراندیم مشاهده شد که تخمدان آنها پنجاه درصد کوچک شده و از تولید مثل آنها کاسته است. این امتحانات نشان میدهد که خمیر ترش مصنوعی که پایه آن روی زاج سفید قرار گرفته است برای بقاء نسل بشر بسیار موزی و خطرناک است و قابل قبول نیست و نتیجه ای جز تباه کردن ساختمان تناسلی و معدی ندارد و از نظر بهداشت غذائی مردود است.

این که میگویند این عمل برای خالص کردن آرد است حقیقت ندارد بلکه يك عمل تجارتي است که اخیراً در ایران مرسوم شده است راستی که بشر امروز دم از تمدن و علم میزند ولی کارهایی میکند که بسیار احمقانه است.

از یکطرف باالك کردن گلوتی آرد را که يك ماده سفیده ای طبیعی و مناسب برای ساختمان نسوج انسان است میگیرند و از طرف دیگر بعضی از کارخانجات آرد سازی گلوتن مصنوعی باین آردها می زنند و سقوط بشریت را با این عمل فراهم می سازند.

در اینجا بی اختیار پیاد کودهای مصنوعی می افیم که دانشمندان مضرات آنرا بوسیله آزمایش نشان داده اند.



## اسرار خوراکیها

از نظر شیمیائی گندمی که با کودهای مصنوعی بعمل آمده است ممکن است گندم طبیعی شناخته شود ولی ترکیبات آن از نظر املاح معدنی با گندم طبیعی متعادل نیست.

سلولهای سرطانی دارای مقدار زیادی پتاسیم هستند و کودهای مصنوعی این فلز را بحد زیادتری دارند.

خلاصه گندم غذائی است که برای انسان نظیر ندارد. گندم یکی از غنی ترین حبوبات است که طبیعت بماداده است و چنانچه بخواهیم همیشه سالم باشیم نبایستی از خواص نیرو بخش آن صرف نظر کنیم.

تمام ویتامینها در آن پیدامیشوند. مقهاری فسفر و مواد معدنی دارد سبوس گندم از نظر خواص بسیار غنی است و از آن بهتر گندمی است که سبز شود.

در جوانه آن ویتامینهای جدیدی پیدامیشود.

ما بتمام بیماران و اشخاص کسل توصیه می کنیم که نان سفید را از غذای خود حذف و بجای آن نان سیاه کامل بخورند و همچنین جوانه گندم میل نمایند.

برای تهیه جوانه گندم - دو یاسه قاشق گندم خوب پاک کرده را در یک کاسه آب گرم بریزید و بگذارید خیس بخورد.

طرز تهیه جوانه گندم

روز دوم گندم را بشوئید و روی آن آب سرد بریزید تا آب به سطح گندم برسد روز سوم باز آب را عوض کنید و مختصری آب سرد روی آن بریزید.

همینکه جوانه گندم بقدر نصف گندم رشد کرد برای خوردن آماده است يك یاد و قاشق سوپ خوری از این گندم را صبحانه



ناشتا میل نمائید ولی آهسته بجوید زیرا گندم باید در دهان آب شود ضمناً باید بگوئیم جوانه گندم طعم لذیذی دارد.

جوانه گندم برای تمام کسانی که املاح معدنی بدنشان کم است مفید میباشد اشخاص کم خون - اشخاص ضعیف - کسانی که دوره نقاهت را میگذرانند بیماران عصبی - اشخاص عقیم و نازا به این جوانه گندم احتیاج دارند و قبل و بعد از زایمان برای زنان خوردن آن لازم است.

و نیز جوشانده گندم و جو سایر حبوبات منافع بسیار دارد.

بسیاری از پزشکان عالیمقام معتقدند که هر کس روزانه چند دانه گندم خام بخورد منافع فوق العاده ای از آن خواهد برد و لو خیلی کم یعنی دودانه باشد.

چغندر يك غذای بسیار مفیدی است قندو  
قند سفید  
مواد معدنی که برای هضم و جذب قند لازم است در بر دارد اما وقتی می آیند این قند را از سایر قسمتهای چغندر بوسائل شیمیائی جدا میکنند و با گازها و موادی رنگ آنرا میگیرند و سفید میسازند قند بدست میآید که محرك است و املاح معدنی بدن را از بین میبرد و باعث کرم خوردگی دندان و سستی استخوانها میشود.

قند در چغندر يك غذای زنده است ولی آنچه در عطاریها می بینید ماده ای است مرده و نمیتواند غذای يك آدم زنده و سلولهای زنده بدن باشد.

چغندر دارای ویتامینهای متعددی است که وجودشان برای



هضم و جذب قند لازم است ولی قند سفید فاقد هر گونه ویتامین میباشد .

در زندگانی نیم مصنوعی امروز بشر، قند یکی از مواد ضروری است قند سفید در تمام غذای ما رخنه کرده است حتی داروها را هم با شربت قند و پودر آنرا شیرین میکنند و بیماران را که احتیاج به آرامش دارند تحریک و درد آنها را شدیدتر مینمایند.

عده ای از دانشمندان برای جبران زیانهای

قند سفید دستور میدهند که مردم همه روزه

ملاس چغندر

مقداری ملاس چغندر میل نمایند.

من هرگز چنین توصیه ای نمی کنم و کسی را بخوردن این ماده مهوع تشویق نمینمایم و خوانندگان را بخوردن میوه های شیرین از قبیل کشمش، خرما همچنین عسل و قند نیشکر دعوت مینمایم. به بیماران توصیه میکنم داروهای خود را هرگز با قند سفید شیرین نکنند بلکه از شکر سرخ- ترنجبین، شیرخشت و گزانگبین استفاده نمایند و شیرینی ها را با عسل- گزانگبین و جوانه گندم بسازند و آنها را با میوه های شیرین زینت دهند.

من بعموم خوانندگان توصیه می کنم که قند سفید کمتر مصرف کنند. در خوردن قند و شکر حتی المقدور صرفه جوئی نمایند.

وظیفه پدران و مادران این است که فرزندان خود را از خوردن قند سفید مخصوصاً جویدن آن منع کنند و بجای شیرینی- های قلبی بازاری بآنها خرما، کشمش، توت و انجیر تازه و خشک بدهند.



## سایر غذاهای ضد حیاتی

مشروبات الکلی - گوشت - قند سفید و  
نان سفید سر دسته غذاهای ضد حیاتی  
میباشند .

اینها که بخلط مقوی مشهور شده اند باید حتی المقدور کمتر  
مصرف شوند .

البته من در امور غذائی لجوج نیستم و روی تمام اینها خط  
(نه) نمیکشم و معتقدم که سموم را هم با اندازه بسیار کم میتوان  
خورد .

هر سمی مقدار خوراك معینی دارد که نباید از آن مقدار  
خوراك تجاوز کرد و همچنین نباید سموم را بطور متناوب خورد  
و مسمومیت تدریجی درست کرد .

شما میتوانید هر هفته یکی دو روز گوشت بخورید اما  
مقدارش در ۲۴ ساعت نباید از صد گرم تجاوز کند .

در شبانه روز خوردن یکی دو حبه قند ضرر ندارد و مثل سایر  
سموم که بمقدار کم خورده شود مفید است ولی سعی کنید زیاد  
نباشد و فلزات معدنی بدن خود را با خوردن قند فاسد نسازید .  
از خوردن مشروبات الکلی مخصوصاً مشروبات خشك و  
تقطیری خودداری نمائید و خود را بمشروبات اشتها آور عادت  
ندهید . حالا برویم سراغ غذاهای ضد حیاتی دیگر که در درجه  
دوم قرار دارند .

انواع ادویه - چای - قهوه - شوکلات نیز جزء غذا های  
ضد حیاتی هستند و بایستی حتی المقدور در خوردن آنها امساك  
شود .



**چای-قهوه - کولاها** يك دسته دیگر از غذاهای ضد حیاتی اجسام دو محلولی هستند که در آب و روغن حل میشوند.

خاصیت این اجسام اینست که بكمك آب بطرف سلولهای بدن مامی روند و در چربی غشاء سلولها مخصوصاً سلولهای عصبی حل شده داخل آنها راه یافته سبب تخدیر و بی حس کردن سلولها میشوند.

مهمترین این اجسام دو محلولی عبارتند از الكل-مرفین و سایر مواد عامله ترياك - كافئين و سایر مواد عامله قهوه و چای-تئوبرمین ماده عامله کاکائو.

اشخاص معمولاً بدون آنکه مسمومیت این مواد را منکر شوند خود را بوسیله آن مسموم می کنند.

ظاهراً خوردن يك چای یا قهوه بعد از غذا بد نیست ولی ما صبح بجای اینکه میوه بخوریم صبحانه خود را با چای شروع می کنیم و تا آخر شب هر موقع هوس نمائیم خود را مسموم می سازیم. کولاها نیز مشروباتی هستند که مقداری كافئين دارند و حتی مقدار این سم در آنها دو برابر يك قهوه بسیار تند است. کولاها تولید زخم معده کرده و مینای دندان را فاسد می کنند.

**لیموناد و آبهای معدنی** آبهای معدنی بعلت داشتن اشعه رادیو آکتیو مشروبات بسیار عالی هستند مشروط

باینکه از سر چشمه نوشیده شوند ولی آبی که مدتی در بطری بماند تشعشع خود را از دست می دهد و با اصطلاح می میرد آنوقت ما آبی می خوریم که دارای مقداری املاح معدنی و گاز است و عیناً مانند داروهائی است که در داروخانه ها وجود دارد و آن روح طبیعی را



که در يك غذا و یا مشروب باید باشد ندارد.

گاز کربنیک موجود در آب‌های معدنی و لیمونادها مقدار کمش برای معده در صورتیکه گاهگاهی خورده شود زیاد ضرر ندارد و کمی تحریک می‌کند ولی زیادش وارد خون میشود و خون را کثیف مینماید.

لیمونادها مشروبات بسیار بدی هستند زیرا اگر با قند سفید درست شوند ضررهای بسیار دارند و زود فاسد میشوند حال آنکه لیموناد سازها برای جلوگیری از ترش شدن آن معمولا ساخارین که سم کبد است استعمال مینمایند.

سخنی چند در بارهٔ پیری آفتی است که بسراغ همه می‌آید برای او فقیر و غنی - دانا و جاهل - کارگر و کارفرما فرقی ندارد - بسن و سال هم نگاه نمی‌کند - همیشه در کمین اشخاص زنده است - از گهواره تا گور مردم را دنبال میکند.

آنقدر با جوانی می‌جنگد تا او را مغلوب سازد - کشتی می‌گیرد تا آن را بزمین زند.

جنگ و ستیز جوانی با پیری تعطیل شدنی نیست - شب و روز این جدال برقرار است - گاهی جوانی غلبه می‌کند و زمانی پیری، و هر وقت جوانی پیروز شود پیری شکست می‌خورد و هر وقت پیری زورش بچربد جوانی را بزمین میکوبد.

اعضا و جوارح شما زورخانهٔ این دو حریف سرسخت است در این گود زندگانی هیچوقت زور آزمائی متوقف نمی‌گردد فقط روزی این جنگ تمام میشود که زندگانی پایان یابد و بعبارت دیگر روزی که این آفت پیری پیروزیش قطعی گردد.



در این جا لازم است يك اصل فلسفی را برای روشن شدن موضوع بزبانی ساده شرح دهیم ولی قبل از آنکه وارد مبحث شویم اجازه فرمائید مقدمه را تمام کنیم .

مقصود ما این بود که پیری عمومیت دارد - هر کس بآن مبتلاست باید راه مبارزه با آنرا بداند.

آن جاهلی که هر را از بر تشخیص نمی دهد و آن دانشمندی که علوم کونین را از بر می داند هر دو در معرض هجوم این آفت میباشند .

بنابر این باید کتاب را آنقدر ساده بنویسیم که اگر آن را برای مردم بی سواد هم بخوانند قابل فهم و درك باشد - یعنی همه آنها مطالب آن را بفهمند و بتوانند بدستورهای علمی آن رفتار کنند .

در هوائیکه زمین را احاطه کرده است گازی وجود دارد بنام اکسیژن این گاز ضد اجسام سوختنی است دشمن

يك اصل فلسفی  
بزبان ساده

نفت هم میباشد .

تا زمانی که نفت مرده در چاه میباشد بآن توجهی ندارد ولی همینکه آنرا در چراغ ریختند و با يك کبریت بآن روح داده و زنده کردند بآن حمله میکنند.

در اینجا جدال نفت با اکسیژن شروع میشود و زندگانی چراغ آغاز میگردد و از خود نور و حرارت منتشر میسازد.

تا زمانی که نفت و اکسیژن در برابر هم قرار داشته باشند این جنگ برقرار است چراغ روشن یعنی زنده است و همینکه یکی از بین رفت مثلا نفت یا اکسیژن تمام شد بادی مخالف و



شدید ارتباط آنها را قطع کرد یا چراغ شکست یافتیله تمام شد این  
نبرد خاتمه پیدا میکند و چراغ میمیرد و دیگر نورو حرارت از  
آن بلند نمیشود .

این جهانی که ما در آن زندگی میکنیم زووخانه‌ای است  
که در آن هر کس با حریف خود در جنگ است .

یزدان با اهریمن - نفت با اکسیژن - نور با ظلمت - مثبت  
با منفی - جوانی با پیری - صحت با مرض - علم با جهل - حق با  
ناحق - سرما با گرما - کارگر با کارفرما - سرمایه دار با  
بی سرمایه - زندگی با مرگ - شرق با غرب - شمال با جنوب -  
و و و ...

**جنگ دو همسایه**  
ما دو همسایه داریم که چشم طمع بخانه  
و اثاثه ما دارند - این دو همسایه نیرومند  
همیشه با هم در حال نزاع میباشند و در اثر جدال آنها استقلال و  
مالکیت ما محترم است ولی هر وقت جدال آنها تمام شود استقلال  
ما از بین میرود و خانه ما را بین خود قسمت میکنند ولی مادامی که  
به جدال با هم میپردازند خانه ما تخلیه نمیشود و مالکیت ما محترم  
میگردد .

غرض از این مثال این است که نظم جهان روی جنگ اضداد  
برقرار شده است، همانطور که در اثر جدال دو همسایه ما دارای  
استقلال و حیات سیاسی میشویم همانگونه که در نتیجه جنگ نفت  
با اکسیژن چراغ ما روشن است - همانطور هم در نتیجه جدال  
مواد سوختنی بدن با اکسیژن بدن انسان دارای روح شده چراغ  
زندگی انسان روشن میباشد .



میدان نبرد در بدن ما اکسیژن با مواد سوختنی  
میجنگد - میکربها با سربازان مدافع

حون در جنگ و ستیز میباشند .

غذائی که میخوریم مورد تهاجم بزاق - لوزالمعده و ..  
واقع میشود و این غذاها ی گوناگون که دارای خواص متضاد  
میباشند با خود نیز جنگیده و حاصل آنها که جذب خون میشود با  
سلولها و ترشحات بدن ما وارد نبرد میشوند .

يك غذا ترش است و دیگری خاصیت ضد ترشی دارد، یکی  
قدرا بلند میکند، دیگری مانع رشد قد میباشد .

یکی حرارت را بالا میبرد، غذای دیگر آنرا پائین میآورد  
یکی سم است و دیگری ضد سم میباشد .

یکی رنگ را سفید میکند و دیگری سیاه مینماید، یکی آدم  
را میخندد، آن یکی گریه آور است .

یکی پوست را نرم میکند و دیگری سفتش میکند ، یکی  
خون را منعقد میسازد دیگری از انعقاد خون جلوگیری میکند،  
یکی مولد سردرد است دیگری علاج آن است .

یکی بزاق را زیاد میکند و دیگری آن را کم میکند، یکی  
در معده تولید ترشی مینماید و دیگری ترشی را خنثی میکند .

یکی شخص را مست و مدهوش میکند و دیگری بهوش  
میآورد، یکی استخوان را سخت و دیگری آنرا نرم میسازد .

یکی ادرار را زیاد میکند و دیگری آنرا کم میکند يك  
غذا مولد خون و دیگری کم کننده آن است . یکی صفر ادرار قیق  
و دیگری غلیظش میسازد .

خلاصه اگر بخواهیم از این مثالها برای شما بیاوریم



مثنوی هفتاد من کاغذ میشود. غیر از این غذاها بدن ما دارای ترشحاتی است که از عدد مختلفه مایه جاری میشوند. این ترشحات نیز با هم در حال جدال میباشند.

یکی خاصیت مردانه دارد دیگری خاصیت زنانه یکی سبب ازدیاد سلولهای بدن است دیگری مانع رشد آنهاست .  
یکی تولید هیجان مینماید و دیگری بآلام روحی تسکین میدهد .

یکی قند خون را بالا میبرد و دیگری از مقدار آن میکاهد  
یکی ایجاد پیه میکند و دیگری پیه را آب مینماید.

یکی چاق میکند ، دیگری لاغر میسازد ، یکی آدم را قسی القلب و دیگری انسان را رئوف میسازد.

یکی رحم و شفقت شمارا زیاد میکند و دیگری شمارا وادار به ظلم میسازد، یکی حافظه را تقویت میکند و دیگری ایجاد فراموشی مینماید. ویتامینها هم همین حالت را دارند و در نتیجه این جدالها و جنگ و ستیزها و نبردها نظمی در بدن شما برقرار میگردد که آن را زندگانی مینامند. اگر خدای نخواستہ یکی از این حریفها شکست بخورد و دیگری پیروز شود زندگانی خاتمه مییابد.

خلاصه تا این حریفهای مخالف سرکش باهم میجنگند شما زنده اید و همینکه یکی بر دیگری غالب شد جان شیرین شما از قالب بیرون میآید .

مبارزه با پیری      برای اینکه همیشه جوان باشید و عمر زیاد نمائید غالباً باید در این مبارزه بكمك جوانی روید و آنرا یاری کنید و نگذارید مغلوب پیری شود و چنانچه در این کتاب شرح خواهیم داد کاری بسیار ساده و



آسان است، شما میتوانید بهسوی آنجا بروید.  
مبارزه با پیری که سابقاً محال بنظر میرسید امروز کاملاً  
عملی است.

من اکنون چراغ دانش را بدست گرفته  
شهر ظلمات روشن  
بسوی شهر ظلمات پیش میروم و شما را  
بسرچشمه آب حیات هدایت میکنم اگر

طالب عمر جاویدان هستید همراه من شوید.  
اکنون شما بخوبی می بینید که شهر ظلمات که در زمان  
اسکندر کبیر تاریک بود بکمک علم روشن شده و شما بآب حیات  
که انسان سالهاست در جستجوی آن میباشد دسترسی دارید.  
از این چشمه زندگانی کوزه ای پر کنید و تا آخر عمر  
طولانی خود همه روزه جرعه ای از آن نوش نمائید.

حالا بد نیست بدانید که پیری دلیل عمر زیاد نیست- آفت  
پیری وقتی آمد پیرو جوان نمیشناسد هر جا زمینه را مستعد دید  
در آنجا رخنه مینماید.

پیری از گهواره تا گور در کمین موجودات زنده است  
هر وقت او را ضعیف دید و موقع را مناسب یافت براو حمله میکند  
و اگر زورش رسید زمینش میزند و از طرف دیگر سلول ها و  
اعضاء و جوارح شما همه با هم یک مرتبه پیر میشوند بلکه تک تک  
و بمرور زمان یکی پس از دیگری در این میدان شکست خورده و  
تسلیم پیری میشوند.

چنانچه بارها دیده اید کودکی هنگام تولد مقداری از  
موی سرش سفید است و آن موها پیر متولد شده اند.  
موهای سر انسان همه با هم یک مرتبه سفید میشوند بلکه



تک تک سفید میشوند حال هم اگر شما از این چشمه آب حیات بنوشید تمام موهای سر شما یکمرتبه سیاه نخواهد شد بلکه تک تک سیاه میشوند .

من نمیدانم شما خوانندگان عزیز که این سطور را میخوانید و میخواهید جوان شوید چند سال دارید؟

ممکن است سن شما بین هفتاد تا هشتاد سال باشد - اگر چنین است مایوس نباشید و بدانید که شما هنوز نصف بلکه ثلث عمر خود را نکرده اید .

عمر حقیقی شما خیلی بیشتر از آنست که تا کنون فکر کرده یا شنیده و یا در کتاب خوانده اید .

عمر طبیعی انسان  
چند سال است؟  
موش که حیوان کوچکی است و وزنش از نیم کیلو کمتر است سه سال عمر میکند شما که وزنشان صد و پنجاه برابر آن است لااقل باید سیصد سال عمر نمائید .

همین موش که سه سال عمر میکند همینکه سنش بدو ماه و نیم رسید بچه میآورد ولی دختران شما نمیتوانند زودتر از سیزده سال بچه دار شوند سیزده سال ۱۵۶ ماه است و تقریباً ۶۲ ر ۴ برابر دو ماه و نیم میباشد و چون موش سه سال عمر میکند شما هم باید ۶۲ ر ۴ برابر سه سال عمر نمائید یعنی ۱۸۷ سال و این حداقل سالی است که شما باید عمر نمائید اما عجله نکنید بشما ثابت میکنیم که عمر شما خیلی بیشتر از اینها است .

همین موش در سه ماهگی بالغ میشود و ۱۲ برابر بلکه ۱۴ برابر ایام شباب عمر میکند و چون بلوغ شما در ۲۵ سالگی تکمیل میشود باید سیصد و پنجاه سال عمر نمائید .



زنبورهای عسل سه ماه عمر میکنند ولی  
ملکه هفت سال عمر مینماید علت این

### عسل سلطنتی

اختلاف نوع غذای آنها است .

ملکه عسل مخصوصی میخورد که دارای اکسیر طول عمر  
است و هر کس آن عسل را بخورد عمرش طولانی میشود این اکسیر را  
زنبور از گلها میگیرد پس اگر شما هم از گلها بخورید بدون شک  
عمر شما زیاد خواهد شد .

خدا لعنت کند شیطان را - این همه آتش

از گور او بلند میشود آن روز که انسان

را با آن همه حقه و نیرنگ از بهشت

چه عوامای عمر بشر

را کوتاه کرده است

بیرون کردند و برای مجوز عمل خود يك بهانه بجگانه تراشیدند.  
هیئت حاکمه بهشت که از هوش و فراست بشر آگاه بودند از ترس  
آنکه مبادا بشر روزی بفکر تسخیر بهشت افتد و یا زمین را  
بهتر از بهشت سازد دور هم جمع شده و کمیسیونی ترتیب دادند  
و در آن جلسه برای گمراهی اولاد آدم نقشه ها طرح نمودند  
و شیطان را مأمور اجرای آن کردند و او را با حفظ سمت  
به عنوان سفیر کبیر و وزیر مختار با اختیارات تام مأمور زمین  
نمودند .

انتخاب شیطان بسیار شایسته و قابل تحسین بود زیرا  
نامبرده مأموریت قبلی خود را که عبارت از فریب آدم بود بخوبی  
انجام داده بود .

فردای آن روز که جناب شیطان برای کسب اجازه مرخصی  
بحضور امپراطور بهشت شرفیاب شد اجازه خواست مقداری گوشت  
و قدری آتش و چند متخصص و کارشناس در رشته های مشروب سازی



کشت توتون و سایر مواد مخدره از جهنم با خود به زمین بیاورد .

منکه این داستانهای واقعی را برای شما مینویسم هنوز نمیدانم در بین متخصصین اعزامی، کارشناس تهیه ادویه مصنوعی ویتامینهای ساختگی هم وجود داشت یا نه .

آیا این متخصصین بعداً وارد زمین شدند یا خود بشر آنها را تربیت یا شیطان خودش باین فنون آشنا بود .

اینها قسمتهائی است که بشر آینده باید آنها را کشف و منتشر سازد بهر حال جناب شیطان با اختیارات تام و آن هدایای ظاهر فریب و متخصصین و کارشناسان خود بسوی زمین حرکت کرد .

در خون شما تعداد زیادی موجودات

اثر آتش

زنده وجود دارند که سربازان مدافع

بدن شما هستند و هر گاه میکرب یاسمی وارد بدن شود این سربازان مدافع از سنگرهای خود بیرون ریخته و بسوی دشمن میشتابند و از اثر نامطلوب آن جلوگیری مینمایند .

این سربازان مدافع تعدادشان در موقع عادی در خون ثابت است ولی همینکه احساس خطر نمایند از قوای ذخیره استفاده کرده بر تعدادشان افزوده میشود .

تجربیات و امتحاناتی که اخیراً توسط عده ای از غذاشناسان بعمل آمده معلوم شده است که وقتی غذای پخته وارد بدن شود اثرش مانند مواد سمی و میکربها میباشد یعنی بر تعداد سربازان مدافع خون افزوده شده از قوای ذخیره کسر میگردد .

از این تجربه این نتیجه بدست می آید که خوردن غذای پخته سربازان ذخیره بدن را تحلیل برده و در موقع لزوم یعنی



موقعیکه می‌کرب یا سم وارد بدن شود تمیتوان از وجود آنها چنانچه باید و شاید استفاده نمود بهمین دلیل کسانیکه غذای پخته می‌خورند، مقاومتشان در مقابل سموم و امراض مقدار زیادی پائین آمده زود مسموم یا بیمار می‌گردند.

### با این نقشه شیطان مبارزه کنید

شیطان آتش را از جهنم باین امید برداشته بزمین آورد که انسانرا همیشه علیل و ناتوان نگاه دارد و قوه دفاع را از او بگیرد تا با سانی بتواند نقشه‌های شوم خود را عملی سازد از طرف دیگر خداوند به انسان عقل و شعور و از آن بالاتر علم و دانش داد تا بتوسط آنها نقشه‌های شوم شیطان را شناخته و با آنها مبارزه نماید. من اکنون شیطان را میبینم که در برابر دانش اولاد آدم مات و مبهوت ایستاده و نقشه پلید خود را بی اثر می‌بیند زیرا بتجربه ثابت شده است که اگر در لای هر لقمه غذای پخته يك پرسبزی یا يك قطعه كوچك میوه خام گذاشته شود تا اثر سوء آتش از بین رفته و نقشه پلید شیطان بدون اثر می‌گردد.

### عمل پیشینیان

پدران و پیشینیان ما ایرانیان بدون آنکه از این تجربیات آگاه باشند غذای خود را باز عفران خام رنگین مینمودند و با هر لقمه سبزی و یا پیاز خام تناول می‌کردند چنانچه یکی از مورخین قدیم یونان در شرح حال کورش کبیر مینویسد که او و سر بازان رشیدش غذای خود را با سبزی بولاغ اوتی می‌خوردند و شجاعت و سلامتی خود را مربوط بخوردن آن میدانستند. بولاغ اوتی يك نوع شاهی است شبیه تره تیزك که در نزد يك چشمه و قناتها می‌روید و دارای فواید زیادی است.



## اثر غذای خام

طبیعت در میوه‌ها و سبزیها که غذای واقعی هستند تشعشع مخصوصی قرار داده است که در حکم اسم شب و اجازه ورود است.

این تشعشع در اثر حرارت از بین می‌رود و چون غذای پخته فاقد پروانه ورود است همینکه داخل دهان شود حس ذائقه آنرا يك جسم خارجی تصور کرده و ورود آن را بمنزله گزارش میدهد و از آنجا دستور حمله بسر بازان مدافع صادر میگردد ولی اگر در وسط هر لقمه کمی غذای خام باشد تشعشع آن بعنوان پروانه ورود کافست و اثر سوء آتش را از بین میبرد.

## آتش دشمن ویتامینهاست

یکی دیگر از مضار پختن فساد ویتامینها میباشد عده‌ای از ویتامینها در اثر حرارت فاسد شده و از بین می‌روند مانند ویتامین

ث و دسته دیگر در آب حل شده و دور ریخته میشوند مانند ویتامین‌های ب و پ که در صفحات بعد ضمن تشریح ویتامینها، در اطراف این موضوع مفصلاً بحث مینمائیم فقط در اینجا توصیه میکنیم که تا میتوانید از خوردن میوه‌ها و سبزیهای خام استفاده کنید و میوه‌های بهشتی را با آتش جهنمی نسوزانید.

علاوه بر ویتامین‌ها مواد مفید دیگری در خوراکی‌ها موجود است که در اثر حرارت از بین می‌رود و قسمتی از آن را که مربوط بمبارزه با پیری و داشتن عمر طولانیست خواهیم نگاشت.

## سعادت بشر

حالا که دیدید پیری عواملی دارد که سن در آن بهیچوجه دخیل نمیباشد



بیایید با هم عهد و پیمان ببندیم که برای نجات بشر از آفت پیری دست بکار شویم و کاری کنیم که از این پس انسان سعادتمند گردد .

ما میخواهیم دنیای نوینی بسازیم که در آن مرگ و میر بندرت اتفاق افتد ما میخواهیم مردمی درست کنیم که حداقل عمر آنها از صد سال بیشتر باشد ما میخواهیم پیران ما مردان کار و مظهر فعالیت باشند نه مومیائی متحرک .

ما از دیدن قیافه های پر چروک و عینک های کلفت و سمک های بی ریخت و دندان های عاریه و قد های خمیده و آدمهای عصا بدست خوشمان نمی آید ما میخواهیم هموطنان ما در صد سالگی هم چابک باشند و قرن نوین خود را بعیش و نوش بگذرانند .

اگر شما هم با این افکار موافق میباشید **انجمن مبارزه با پیری** و **مراجمنامه مارا می پسندید** در هر کجا هستید خودتان را عضو انجمن مبارزه با پیری بدانید و برای جوان شدن و جوان ماندن خود و هموطنان خویش اقدام نمائید یعنی خودتان بمراجمنامه جمعیت ( این کتاب ) عمل کنید و دیگران را هم به جوان شدن و جوان ماندن تشویق نمائید .

کسانی که مرا میشناسند میدانند که موی **چگونه جوان شدم** سرم از هیجده سالگی شروع بسفید شدن نمود بطوریکه در سن سی و پنج سالگی موی سیاه در بین آنها دیده نمیشد و از آن پس شروع بریختن کرد و مقداری از سرم بی مو و طاس گردید .



گاهگاهی موی سرم را رنگ میکردم و با کمک شانه موهای بلند جلوی سرم را روی طاسی می پوشاندم ولی معذک رازم زود فاش میشد و طاسی از دور آشکار میگردد درابرو- های من هم یکی دوتا موی سفید پیدا شده بود ولی سفیدی ریش زیاد مزاحم من نبود زیرا پیشینیان تیغ را برای این کار اختراع کرده بودند چشم دور را خوب نمیدید دندانهایم شروع بکرم خوردن و ریختن کرده بود پشت گردنم مبتلا باگزما بود و گاهگاهی جوشهای چرکی پیدا میکرد و دملهایی میزد که شبیه بکفگیرك بود و پنج تا شش دهانه پیدا میکرد .

از طفولیت مبتلا بتنگی نفس بودم و قادر بر راه رفتن در سربالائی نبودم در بازو و سینه و کشاله های رانم لکهای کبود و قرمز پیدا شده و روز بروز زیادتر میشد شکمم مانند طبلی برآمده پر از چربی بود قلبم دائماً میزد ، بعد از غذا معده ام نفخ میکرد و پس از مدتی ناراحتی احساس گرسنگی مینمودم مبتلا به پا درد شدیدی بودم و نمیتوانستم زیاد راه بروم شب و روز مبتلا بسردرد بودم وغالباً زکام میگرفتم سرفه کردن برای من يك امر عادی بود حوصله کتاب خواندن و چیز نوشتن نداشتم .

حالا جوان شده ام حالا نصف موهایم مشکي شده است و آنچه ریخته بود درآمده است.

در اینجا ناگزیرم. پیش شما اعتراف کنم که در این راه قصور کرده ام و غذاهای مخصوص که برای مشکي شدن مو میباشد نخورده ام زیرا من از موی سفید ناراحت نیستم و آنرا نشانه پیری نمیدانم .



چشمم برخلاف سابق دور و نزدیک را بخوبی می بیند و هنگام مطالعه ذره بین و عینک بکار نمیبرم .

براحتی نفس میکشم و سینه ام خس و خس نمیکنند - اگر مای پشت گردنم بکلی خوب شده است و لکه های بدنم ناپدید گردیده است .

قلبم کاملاً راحت و مرتب است و ترسی از سگته کردن ندارم پیه های شکم تماماً آب شده و از آن طبل عظیم شکم اثری باقی نیست نصف سابق غذا میخورم و غذا در بدنم کاملاً هضم میشود و مثل سابق هضم نشده دفع نمیگردد .

شکم نفخ نمیکنند و ایجاد گاز نمی نمایند . دیگر سرم درد نمیکنند و یادرد ندارم ، خلاصه دیروز پیری بودم علیل و ناتوان و امروز جوانی هستم فعال و شاداب .

قطعاً میخواهید بدانید با پیری چگونه مبارزه کردم و چگونه عمر دوباره پیدا کردم .

در گذشته علاقه و امید بیک هفته زنده بودن نداشتم و حالا میخواهم تا یکصد سال دیگر زنده و جوان بمانم .

یکصد سال عمر دوباره لذت زیاد دارد .  
یکصد سال عمر دوباره؟؟!

یکصد سال پیش از دو برابر زمانی است که تا کنون طی کرده ام در این مدت چه چیزها که ندیدم و چه حرفها که نشنیدم ... دیدنیها و شنیدنیهای این مدت زیاد است .

اشخاصی را میشناسم و دیده ام که بیست سال پیش بنان شب محتاج بودند و امروز میلیونها درآمد سالیانه دارند شخصی را میشناسم که بیست سال پیش ذریک اداره انباردار بود و امروز صدها انبار پر از کالا دارد .



جلوی ضرر را از هر کجا بگیرید اول منفعت است من هم که صد سال دیگر فرصت دارم میتوانم از همین امروز دست بکار شوم فرض میکنم که اصلاً مدرسه نرفته و درس نخوانده‌ام و از همان راهی که آنها رفتند میروم و بیست سال دیگر دارای ملك و املاك زیاد میشوم و بقدر خاك سويس مستغلات پیدا میکنم و چند آسمان خراش میسازم.

اگر وجدان من که همیشه مانع انجام این کارهای پر برکت است این بار هم نگذاشت دنبال کسب شهرت بروم باز هم میتوانم از این فرصت زیاد استفاده کرده و چندین کتاب مفید تقدیم جامعه نمایم و کتابهایی بنویسم که برای زندگانی مردم مفید باشد.

زیاد پرچانگی کردم ببخشید، اگر زیاد پرچانگی کردم معذرت میخواهم.

چند جمله معترضه کلام ما را قطع کرد حالا جلویش را میگیرم. و بطور صریح و واضح بشما میگویم چه کردم تا دوباره جوان شدم و زندگانی را از سر گرفتم.

چگونه با پیری مبارزه کردم برای اینکه جوان شوم - برای اینکه زندگانی با نشاطی پیدا نمایم، برای اینکه از بیماری و مرگ فرار کنم با پیری

مبارزه کردم، يك مبارزه اصولی و بسیار ساده.

اینها افسانه نیست - این کتابی که اکنون در دست شماست رمان وقصه حسین گردنمیباشد بلکه يك کتاب علمی و عملی است حالا ببینید چگونه شکم خود را كوچك کردم.



کوچک کردن شکم  
بزرگی شکم برای من درد سر عجیبی  
بود بهر جا وارد میشدم قبلاً شکمم وارد  
میشد - با اینکه چربی کم میخوردم معذک روز بروز پیه های  
شکم من زیادتر میشد.

بزرگی شکم علامت سرمایه داری و مفت خوری است و  
برای کسیکه چون من در هفت آسمان يك ستاره ندارد وصله  
ناجوری است.

هر وقت باشکم گنده خود برای خرید بدکانی مراجعه می-  
کردم صاحب مغازه بتصور اینکه با آدم ثروتمند و خرپولی مواجه  
شده است قیمت جنس را چندین برابر میگفت - گداهای کوچه  
و خیابان همینکه شکم پر گوشت مرا میدیدند مشتری های لاغر خود-  
را رها کرده بسراغ من میشتافتند.

از طرف دیگر برای کسیکه باید پای پیاده دنبال کارهای  
روزانه خود باشد کشیدن طبل بزرگ شکم کار آسانی نبود بزرگی  
شکم و پر خوری که از عوارض آن بود و نفخ بعد از غذا دست بدست  
هم داده قدرت حرکت و کار را از من سلب کرده بودند.

فشاریکه این شکم بر ریه ها و قلب من وارد می ساخت بلای  
عظیم تری بود که هر آن مرگ را در جلوی چشم من مجسم می ساخت  
و خطر سخته کردن بیش از هر چیز فکر مرا ناراحت کرده بود  
از این رو بفکر کوچک کردن شکم افتادم.

عده ای از پزشکان و کارشناسان برای کوچک کردن شکم  
ورزش را مفید دانسته، توصیه می کنند.

ورزش عمل مفیدی است هر کس ورزش عادت نماید و  
ورزشهای مخصوص کوچک شدن شکم را انجام دهد محال است



شکمش بزرگ شود ولی آیا تصور میکنید يك آدم شکم گنده قادر با انجام کارهای ورزشی است خیر! ایدا! ایدا!

شما يك مشك پر باد را بروی شکمتان به بندید به بینید قدرت حرکت کردن را دارید؟

آدمیکه شکمش را پیه پر کرده است قدرت نفس کشیدن را ندارد چه رسد که بخواند دول و سه لا شود یا پاهای خود را تا حدود شکمش بالا آورد.

این کارها نه تنها از يك آدم شکم گنده ساخته نیست بلکه برای او خطرناک است و يك آدمیکه دچار شکم و طبلی بزرگ شد نمیتواند با این وسیله خود را نجات دهد.

یکی دیگر از راههایی که برای کوچک

شکم بند

شدن شکم توصیه میکنند بستن شکم بند است.

چند سال پیش برای اینکه شکم خود را كوچك كنم يك

شکم بند ایرانی که دارای فنرهای سخت بود خریدم زیرا کمر-

بند شکم مرا تقریباً دو تا کرده بود و دارای دو شکم بودم فکر

میکردم که این فنرها فشار کمر مرا متعادل ساخته و شکمم را یکنواخت و کوچک میکند.

شکم بند برای کوچک کردن شکم بسیار خوب است و از

بزرگ شدن آن جلوگیری میکند ولی بستن شکم بند هم برای

شکم دارها آسان نیست اگر دست و پا و کتف مرا با غل و زنجیر

می بستند بقدر بستن شکم بند عذاب نداشت معذک همه روزه

هنگام خروج از منزل آن را با سختی تمام میبستم و تا ظهر فشار آن

را تحمل مینمودم.

سخت ترین مصائب این است که شکم انسان گنده و پرپیه



باشد و مجبور باشد با شکم بند آنرا تحت فشار قرار دهد و بهترین لذت موقعی است که آن را باز کند و چند نفس براحته بکشد .  
 با همه زجرها و سختیها باز هم اگر تحمل این عذاب الیم مختصر تأثیری در کوچک شدن شکم داشت بزحمتش می ارزید و من راضی بودم اما افسوس که روز بروز شکم من بزرگتر و سخت تر میشد و شکم بند جزئی تأثیری در آن نداشت .

یکی از دوستان من که دارای شکمی گنده بود برای کوچک کردن آن يك شکم بند خرید و آنرا بتدری محکم بست که مبتلا بفتق شده و روده های او را که راهی بجلو آمدن نداشتند بسمت پائین سرازیر شدند ناگزیر پیش جراح رفت و تحت عمل قرار گرفت .

سرگذشت این شخص برای من درس عبرتی بود و جرأت محکم بستن شکم بند را نداشتم و اطبا گفتند همیشه شکم بند باید توأم با فتق بند باشد باری اگر بخواهم سرگذشت شکم بند و بلاهائی که سر شکم گنده ها می آورد شرح دهم باید يك کتاب بنویسم و وقت شمارا بگیرم بهتر است که از حاشیه صرف نظر کنم و باصل پردازم .

برای کوچک کردن شکم و لاغر شدن  
**دستورهای دیگر**  
 دستورهای دیگری هم وجود دارد که عده ای از پزشکان نیز بآن معتقد بوده و توصیه می نمایند بدترین دستورها امساك و نخوردن غذاست عده ای تصور میکنند چاقی و شکم گندگی نتیجه پر خوری است و اصرار دارند که با امساك و نخوردن میتوان آنرا معالجه کرد. دستور دیگر خوردن و تجویز داروهائی است که برای اینکار ساخته اند و اساس اغلب آنها



اکسیژن متراکم است .

این داروها هم بی فایده بوده و خوردن آن خطرناک است .

### کنندروانزروت

در بین داروهای قدیمی جویدن کندرو و

انزروت بی فایده نیست و کمی پیه شکم را

آب می کند ولی ادامه آن مؤثر نیست از طرف دیگر طبق آزمایشهایی که شده است جویدن کندرو در حالیکه کمی پیه شکم را آب میکند وزن شخص را بالا میبرد .

این دستورهایی بود که معمولاً برای کوچک شدن شکم می دهند و نه تنها مفید نیست بلکه خطرهایی در بردارد .

بهترین دستور برای کوچک شدن و لاغر

شدن انحصار صبحانه بخوردن میوه

است مخصوصاً بمیوه های کم قند و کم

چربی .

بهترین دستور برای

لاغر شدن و کوچک

شدن شکم

اگر می خواهید لاغر شوید و شکم شما

کوچک شود باید مدتی صبحانه خود را

به خوردن میوه اختصاص دهید و تا ظهر غذای دیگری نخورید .

بهترین میوه برای اینکار مرکبات و انواع آلو و گوجه و

گلابی است و بقیه میوه ها نیز در این مورد مفیدند وقتی شما چند

روز صبح میوه مثلاً لیمویا پرتقال خوردید و تا ظهر غذای دیگری

نخوردید مشاهده خواهید کرد که پیه های شکم شما آب شده و

میتوانید ورزش نمائید و شکم بند ببندید دیگر برای شما ورزش

عملی است و خطری برای قلب شما ندارد بستن شکم بند دیگر

برای شما عذاب الیم نیست و با بستن آن خطری متوجه سلامتی

شما نمیشود و نفس تنگی بشما دست نمی دهد .



چرا خوردن میوه در صبح لاغر میکند  
 قبلاً باید بدانیم همانطور که نباتات در روز نشو و نما کرده و شب میخوابند سلولهای بدن ما هم همین عمل را دارند.

حیوانات هم مانند نباتات روز با كمك نور آفتاب و مواد غذائی پرورش می یابند - روز قد میکشند - روز بزرگ میشوند و مخصوصاً باید بگوئیم روز چاق می شوند و روز درشت می گردند - روز عضلات خود را فربه می سازد.

پس غذائی که روز جذب بدن شما شود به بدن شما میچسبد و آنچه شب جذب شود میسوزد.  
 از طرف دیگر تنها قندها و چربی ها هستند که میتوانند در بدن ایجاد پیه و ذخیره نمایند.

وقتی شما صبح میوه ترش بخورید غذائی خورده اید که دارای بهترین ویتامینها و فلزاتی است که در عمل ساختمان و ترمیم سلولها نظیر ندارد.

دستگاههای ترمیم و سازنده بدن بكمك نور آفتاب و این عوامل ساختمانی مشغول کار میشوند و چون در این میوه قند و چربی نیست برای سوخت و ساختمان از ذخیره های بدن استفاده خواهند کرد.

اغلب چاقها و شکم گنده ها قلبی ضعیف دارند پیشینیان تصور میکردند که چاقی

### تقویت قلب

مسئول ضعف قلب آنها است ولی امتحانات جدید دانشمندان عکس این موضوع را ثابت کرده است و چند پزشك عالیمقام باین نتیجه رسیده اند که چاقی عارضه ایست که از ضعف قلب بوجود می-



وقتی قلب رنجور شد و نتوانست وظیفه خود را که آبیاری و شستشوی بدن است بخوبی انجام دهد گل ولای در بدن جمع میشود و شخص را چاق نشان میدهد و از این رو میتوانیم بگوئیم که بهترین وسیله برای لاغر شدن معالجه قلب است و این موضوع با خوردن میوه در صبح میسر است و بس، زیرا میوه جات مخصوصاً مرکبات دارای پتاسیم میباشند که تأثیر نیکوئی در قلب دارد و انگهی وقتی صبحانه شما بمیوه منحصر شد چای و قهوه که اثر سوء روی قلب دارند نمیخورید .

یکی دیگر از نتیجه مفید میوه خوری در صبح این است که شما صبح غذائی میخورید که با آتش کشته نشده و با ورود آن بدهان شما سربازان مدافع بدن شما یعنی گویچه های سفید خون ضایع نمیشوند و در نتیجه فشاری از این حیث بقلب وارد نمیشود .

این دستور که متکی بغذا خوردن است با دستورهای دیگر فرق فاحش داشته و اثری حتمی و مؤثر دارد .

**فقط با خوردن  
غذا لاغر شوید**

من شما میگویم غذا بخورید تا لاغر شوید ولی دیگران میگویند امساک نمائید و از این راه خود را ضعیف و ناتوان سازید و مستعد گرفتن امراض که یکی از آنها چاقی است گردید در عالم هستی لغتی خطرناکتر از رژیم نیست .

شبها غذای سبک بخورید یا هیچ نخورید ولی صبحانه یا ناهار شما اگر مفصل شد عیبی ندارد .

این بدترین دستورها است و نه تنها لاغر نمیکند بلکه ضررهای

۱- عده ای هم چاقی را نتیجه عارضه ای در پیاز مغز میدانند .



بسیار دارد و سرانجام شخص را چاق تر مینماید.  
اما طبق این دستور شما صبح از بهترین غذاها یعنی میوه

استفاده میکنید و ناهار و شام هر چه میخواهید میخورید.  
حالا اگر میخواهید واقعاً لاغر شوید برعکس آنچه تا بحال  
شنیده اید برنج و سایر مواد نشاسته‌ای و پر چربی را شب میل نمائید  
و صبح جز میوه چیز دیگر نخورید که گفته اند میوه صبح طلا  
است.

اجداد ما تقریباً همین عادت را داشتند  
اجداد ما چنین میکردند  
برنج را شب میخوردند و روزها آبگوشت  
یا کباب، آش و امثال اینها میخوردند و اگر پلو خور بودند غذای  
شبشان برنج بود و چنانچه میدانید بیماری چاقی و سکتۀ قلبی در  
بین آنها کمتر از امروز بود.

فایده دیگری که از این بحث میگیریم  
این است که آمیزش انسان باید منحصر  
از آمیزش روز  
بر حذر باشید  
بشب باشد زیرا روز دستگاههای سازنده  
بدن بکمک نور آفتاب مشغول کار میباشند و آمیزش آنها را  
منحرف میکند پس اگر میخواهید عمر طولانی داشته باشید از آمیزش  
روز حتی المقدور خودداری کنید.

اگر لاغر و خشکیده هستید شما هم  
میتوانید با این دستور چاق شوید  
خودتان میتوانید بهترین دستور را  
دستور برای چاق شدن پیدا نمائید صبحانه میوه‌های بسیار شیرین از  
قبیل انگور - کشمش - خرما - انجیر - توت تازه یا خشک  
بجوید با این صبحانه میتوانید نان کامل، پنیر، عسل و کره اضافه کنید  
شدن



و حتی می‌توانید مانند ما زنده را نیها کته پاماست و پنیر و مغز گردو و ویک میوه میل نمائید.

انگور هم چاق میکند  
و هم لاغر  
اگر لاغر هستید با خوردن انگور  
چاق و اگر زیاد چاقید با خوردن این  
میوه لاغر میشوید.

بهترین دستور برای استفاده از انگور این است که چاقها  
صبح انگور ترش و لاغر ها انگور خیلی شیرین میل نمایند و  
نیز باید بدانید که انگوریکه صبح خورده شود ذخیره بدن را  
زیاد میکند و آنچه شب خورده شود می‌سوزد و ذخائر اضافی را  
میسوزاند.

خاکشی  
بطوریکه قبلا اشاره کردیم لاغری و  
خشکیدگی زیاد نتیجه زیادی ترشح سبب  
آدم است زیرا زیادی ترشح این غده در بدن تولید حریق میکند و  
تمام ذخائر را میسوزاند.

بهترین غذا برای خنثی کردن و کم نمودن این ترشح خاکشی  
«خاکشیر» میباشد اگر ترشح این غده در شما زیاد است یعنی زیاد لاغر  
هستید همه روزه بطور صبحانه مقداری خاکشی بهر نحو که دوست  
دارید میل نمائید.

بعلاوه این خوراك بمزاج شما لينت میدهد و اشتهاى شما را  
باز میکند و معده را جارو مينماید.

همچنین ترشح بزاق را زیاد کرده مواد نشاسته‌ای را بدل  
بقند ساخته قابل هضم و جذب میسازد.

خاکشی بهترین معالج بواسیر است و خوردن آن مانع ابتلا  
باین بیماریست.



### روزه چه فوائدی دارد؟

فلسفه اصلی روزه برای تصفیه بدن و لاغر شدن است ولی خوردن سحری آنهم بمقدار زیاد از غذاهائی مثل پلو و خورشهای چرب سبب شده است که ما از این عمل مفید نتیجه معکوس بگیریم .

اگر میخواهید از روزه استفاده کنید سحری جز میوه چیزی دیگر نخورید و شب هنگام افطار هر چه میخواهید بخورید و بعد نتایج معجزه آسای این عمل را ببینید.

### بیماریهای خود را معالجه کنید

چاقی و لاغری مفرط امراضی هستند که بایستی ریشه آنها را پیدا کرد و آنها را چاره نمود .

دستوریکه در بالا ذکر کردیم بسیار مفید است و اشخاص را اصلاح میکند و مخصوصاً خوردن میوه صبح بسیاری از امراض را معالجه مینماید ولی چاره اصلی، مرتب کردن ترشحات داخلی مخصوصاً ترشحات غده زیر گلو میباشد و چنانچه میدانید این غده را سیب آدم میگویند.

### سیب آدم

در زیر گلوی شما غده ای وجود دارد که برجستگی آن در نزد غده ای مخصوصاً

اشخاص لاغر نمایان است .

زیاد شدن ترشحات این غده در بدن تولید آتش سوزی کرده و آنها را لاغر می سازد و برعکس آن موجب چاقی میباشد .

پس برای اینکه شخص متوسط و معتدلی باشید باید کاری کنید که ترشح این غده معتدل شود.



از شبه فلزید کمک  
بگیرید  
ید یکی از شبه فلزات است که خوردن  
آن برای اعتدال ترشح سیب آدم ضروری  
است .

ولی متأسفانه روز بروز آبهای رودخانه‌ها این شبه فلز را  
از روی سطح زمین حل کرده و به دریا میبرند و ما برای جستجوی آن  
باید بسراغ دریاهای آزاد و اقیانوسها برویم .  
دریاچه رضائیه خودمان مقدار کمی از این شبه فلز  
دارد . میوه‌ها و سبزیهائی که با آب دریا آبیاری شوند از  
این نظر بسیار مفیدند و همچنین اگر نمک دریا را بعنوان کود  
بآنها دهند .

ماهیها و صدفهای دریائی مقداری ید دارند و خوردن آنها  
مشروط بر اینکه زیاده روی نشود بسیار مفید است ولی شرط اساسی  
اینست که این غذاها را با آب لیمو بخورید .  
در اروپا ماهی فروشها و صدف فروشها لیمو هم میفروشند و  
دانشمندی در این مورد میگوید سم را با ضد سم میفروشند .  
میگو هم مقدار زیادی از این شبه فلز دارد .

توت فرنگی - گوجه فرنگی - تره - تر تیزك - شاهی -  
بولاغ اوتی - ترب - تربچه دارای ید میباشد .

آب دریا بنوشید  
خوردن يك قاشق چایخوری آب دریا  
برای کسانی که دور از دریا زندگانی  
میکنند تقریباً ضروریست .

در کشورهای متمدن در داروخانه‌ها آب دریا را تصفیه کرده  
و بمردم میفروشند .



اگر تهیه آب دریا برای شما میسر نیست

نمک دریا

نمک دریا تهیه کنید و اگر بنمک دریای

آزاد دسترسی ندارید از نمکهای بیکران دریاچه رضائیه استفاده کنید .

این دریاچه ذخیره ای متجاوز از سی میلیون تن نمک دارد و

در آن مقدار کمی ید و برم موجود است .

غذاشناسان اکنون مشغول تهیه يك ماده

آرد دریا

غذائی بنام آرد دریا میباشند.

ممکن است پرسید مگر دریا هم آرد دارد ؟ بلی والا باید

پرسید ماهیها با چه تغذیه میکنند؟

در يك استخر یا مرداب ممکن است صدها هزار ماهی

ریز و درشت زندگانی نمایند غذای این همه موجود زنده از کجا

میآید ؟

ماهی که در آب انبار یا حوض شماست چه میخورد ؟

در هر گوشه دریا میلیاردها ماهی كوچك و بزرگ وجود

دارد غذای اینها از کجا میآید ؟

ممکن است بفرمائید ماهیهای بزرگ ماهیهای كوچك

میخورند صحیح است ولی ماهیهای كوچك چه میخورند ؟ اینها که

دیگر گوشتخوار نیستند و انگهی تمام ماهیهای بزرگ مخصوصاً

ماهیهای حلال ، گوشت نمیخورند بلکه با آرد دریا تغذیه

مینمایند .



## آرد دریا چیست؟

اگر يك قطره آب حوض یا دریا را زیر میکروسکپ بگذارید در آن میلیاردها موجودات زنده ذره بینی خواهید دید که اکثراً از نوع نباتات میباشند .

این موجودات يك سلولی خلق الساعه میباشند یعنی يك جفت اینها پس از چند روز از ملیارد تجاوز مینمایند . این موجودات مانند سایر نباتات از آب و هوا تغذیه میکنند و املاح مورد نیاز خود را از نمک دریا میگیرند .

این گیاههای يك سلولی دارای مواد سفیده ای - کمی قند - کمی چربی و ویتامینهای بسیارند و چون در آب دریا زندگی مینمایند و این آب دارای نود و يك عنصر مفید است یعنی تمام املاح زمین بمرور حل گردیده و به دریا ریخته شده است لذا در ترکیب بدنشان همه فلزات و شبه فلزات مفید وجود دارد .

در هر لیتر آب دریا در حدود پنج تا شش میلی گرم از این موجودات وجود دارد و میتوان از هر متر مکعب آب دریا تقریباً پنج گرم آنرا بدست آورد .

## غذای ایده آل بشر

این آرد غذای ایده آل بشر است زیرا صد درصد خاصیت غذائی دارد و آنچه برای زندگانی لازم و ضروری است در آن جمع است از طرف دیگر چنانچه قبلاً گفتیم این موجودات خلق الساعه میباشند و آب دریا چشمه لایزال آنهاست و هر چه بگیریم تمامی شدنی نبوده و بزودی با توالد و تناسل جای آن پر میشود .

از طرف دیگر مقدار آب دریا بسیار زیاد است و میتوانیم



هر روز ملیاردها تن از این آرد را از يك گوشه دریا بگیریم و تمام ساکنین زمین را چه انسان و چه حیوان با این آرد غذا دهیم و حتی بجای کود نباتات بدهیم و خلاصه بشر را از خطر گرسنگی نجات بخشیم .

از نظر تنوع غذائی هم این آرد قابل تحسین است زیرا موجودات ذره بینی دریا يك نوع و دو نوع نیستند و با خوردن يك قاشق از این آرد ما بیش از ۲۱ نوع غذا بدست میآوریم.

تأثیر نیکوی ویتامینهای ب در مرتب کردن ترشحات سبب آدم قابل تحسین است پس خوردن میوه ها و سبزیهاییکه از این ویتامینها زیاد دارند در متعادل کردن وزن انسان بسیار مؤثر میباشند .

برای اینکه معتدل شوید یعنی اگر چاقید لاغر شوید و اگر لاغرید چاق گردید باید بسراغ سلطان غدد یا

بسراغ نخود  
مغز بروید

فرمانفرمای کل بدن یعنی نخود مغز بروید زیرا این غده كوچك كه باندازه يك نخود است دارای دوازده ترشح میباشد كه یکی از آنها كمك برای سبب آدم است کسانیكه پیه در بدنشان زیاد شود سلطان غدد آنها تنبل میگردد و در حقیقت تمام غدد آنها خوب کار نمینماید.

یکی از غددیکه در این موقع تنبل شده و از کار میافتد غدد تناسلی است و روی این اصل است که قوای تناسلی اشخاص چاق زودتر از اشخاص لاغر از کار میافتد و زنان چاق مرد صفت و مردان چاق زن صفت میباشند.



**تأثیر کندروانزروت** در چند صفحه قبل اثر کندروانزروت را در آب کردن پیه‌های شکم اشاره کردیم و اکنون در دنبال آن باید بگوئیم که این مواد دارای هورمونهای گیاهی هستند که در مرتب ساختن ترشح نخود مغز تأثیر نیکو دارند.

خوردن کندروانزروت مخصوصاً طعم تلخ آنها برای سلطان غدد بسیار مفید است.

پزشکان قدیم ایران بکسانی که دچار اختلالات مغزی و قوای تناسلی بودند کندروانزروت می دادند. این مواد در معالجه بیمارانیکه مبتلا به عنن و سیلان منی هستند بسیار مؤثر است.

کسانی که از سرعت انزال شکایت دارند داروئی مفیدتر از کندر پیدا نخواهند کرد.

علاوه بر کندر و انزروت برای کمک به نخود مغز - مصطکی - بادرنجبویه - ریشه ابرساو - دم کرده گل گاوزبان بسیار مفید است.

برای اشخاص چاق خوردن مختصری زنجبیل - دارفلقل و دارچین اثر نیکو دارد.

اشخاص خیلی لاغر هم باید نخود مغز را تقویت کنند و برای اینکار بعضی از گیاههای قدیمی از قبیل انتمون شامی - بوزیدان و اسطوخودوس بسیار مفید است و از اینها بهتر پوست کدو - تخم خرفه - تخم خیار - تخم کاهو - تخم گشنیز و هسته انار میباشد.



**تأثیر ویتامینهای ب  
در لاغر شدن**

ویتامینهای ب در لاغر شدن و ذوب کردن پیه‌های اضافی اثر نیکویی دارند زیرا بتجربه ثابت شده است که ترشحات غدهٔ سیب‌آدم بدون وجود این ویتامینها نمیتوانند کاری انجام دهند این ویتامینها در اکثر خوراکیها مخصوصاً در جو، ارزن، هویج، اسفناج، بلال، کلم، مخمر آبجو، شیر، سبزیجات تازه، ماست و همچنین سیرابی، شیردان دل و قلوه و جگر موجود است و بهترین راه بدست آوردن آب سبوس گندم و جو و برنج است.

**طرز تهیهٔ آب سبوس**

نیم سیر پوست چلتوک برنج یا گرد چلتوک یا سبوس گندم یا جو را در آب گرم خیس کرده پس از ۲۴ ساعت آنرا با پارچه یا الک صاف کرده بآن کمی آب لیمو زده و این نوشابهٔ گوارا را با غذا میل نمائید.

پوست چلتوک و سبوس گندم - جو و ارزن دارای خواص بسیار است که بعداً آنرا شرح خواهیم داد.

**داروهای مشهی**

هیچوقت سمومی را که در شیشه کرده و بنام داروی اشتها آور میفروشند نخورید زیرا اشتها را باید با غذا تحریک کرد.

کسانی که صبح میوه میخورند معمولاً اشتهای خوبی پیدا می‌نمایند ولی بازهم استفاده از این غذاها و اشتها آور بسیار مفید است.



## ماست و گوجه فرنگی

يك سير را اول روی رنده بکشید بعد  
گوجه فرنگی را به رنده بمالید تا کاملاً  
رنده شود بعد آنرا با هم وزن آن ماست  
مخلوط نمائید و اگر هوا گرم است يك تکه یخ در آن انداخته  
میل نمائید ممکن است آنرا در یخچال بگذارید و یا بصورت بستنی  
در آورده میل کنید در هر حال این یکی از بهترین غذاهای اشتها آور  
است ، هر طور دوست دارید آنرا عمل آورید .  
اگر در ماست کمی کاکوتی ریخته باشید گواراتر و  
اشتها آورتر است .

## سوپ چلتوك

نیم سیر چلتوك برنج را در آب ریخته  
کمی آب لیمویا آب غوره بآن زده  
بجوشانید بعد آنرا با الك یا چای صاف کن یا پارچه ای تمیز صاف  
کنید و قبل از غذا بخورید .  
اگر میخواهید کمی خوشمزه تر باشد میتوانید بعد از صاف  
کردن در آن کلم - پیاز - هویج و کمی سیر بیفزائید .

## سوپ واشکنه سبوس

تهیه این غذاها مانند سوپ چلتوك است  
منتها بجای چلتوك سبوس گندم یا جو  
بکار میبرند .  
سبوس ارزن هم بسیار مفید است .

## سن خود را فراموش نکنید

ما شما را جوان میکنیم خواه آدمی  
شصت ساله باشید خواه شخصی صد و پنجاه  
ساله برای ما خرد سال و سال خورده فرقی

ندارد .

چیزی که در این مبارزه اهمیت ندارد سالهای عمر است .



این کار گاهی است که ماشینهای معیوب را تعمیر میکند و کاری باین ندارد که این ماشین یکسال کار کرده یا صدسال.  
بکلفتی عینک فلان دختر دهساله نگاه کنید و تصدیق بفرمائید که چشم این دختر دهساله از چشم مادر پنجده ساله اش پیرتر است.

پیری هزاران دلیل و برهان دارد و چیزیکه در آن هیچ تأثیر ندارد سن و سال است.

پس شما اگر میخواهید جوان باشید و عمر دراز نمائید و حوادث آینده را ببینید قبل از هر چیز سن خود را فراموش کنید و یأس و ناامیدی را کنار بگذارید و امیدوار باشید تا بزودی بسر چشمه مقصود برسید.

نگوئید من ذخیره کافی برای صدسال عمر کردن ندارم ، شما جوان میشوید و قوه کار کردن پیدا مینمائید و با فکر صائب و استفاده از تجربیات گذشته پول پیدا میکنید و زندگی با سعادت برای خود درست خواهید کرد.

جوان شدن هم برای شما خرجی ندارد همان هزینه روزانه ای که دارید برای رسیدن باین هدف کافی است.  
ما کاری خواهیم کرد که شما با حداقل خرج، سود زیادی دریافت دارید.

يك خياط ماهر با دو متر و نیم پارچه يك دست كت و شلوار قشنگ و خوش ریخت برای شما می دوزد در صورتیکه خياط ناشی از شما سه متر پارچه گرفته و نیم متر آن را از دم قیچی گذرانده بقیه را يك دست لباس بد فرم درست میکند.  
شما هم اگر در غذا خوردن و غذا پختن ناشی باشید



مقادیر زیادی گوشت - برنج - سبزی و روغن را خراب کرده و غذائی میخورید که قابل جذب نیست ولی اگر در فن غذا شناسی ماهر باشید با خرج کمتر و مفردات بیشتر طوری تغذیه میکنید که از آنچه میخورید فایده ای دریافت دارید و ضرری متوجه سلامتی شما نگردد.

**پیش بسوی جوانی**  
حالا اگر واقعاً مصمم شدید که جوان و سالم باشید همراه من حرکت کنید تا شما را بسر چشمه آب زندگی هدایت نمایم.  
راه ما بسیار صاف و هموار است.

**پیاده پیش میرویم**  
حالا میخواهیم حرکت کنیم زاد و توشه زیادی لازم نیست زیرا راهی که بسوی آب زندگانی پیش می رود جاده آباد و پر برکت است در بین راه باغها و مزارع سبز و خرم زیاد است و در کنار جاده کافه ها و رستورانهای کافی وجود دارد و بهترین غذا را بقیمت مناسب بشما میفروشند بمنظر اطراف جاده نگاه کنید و از زیبائی های طبیعت استفاده نمائید و شاد باشید با هم بگوئید و بخندید و سعی کنید پایکوبان بحجله مقصود وارد شوید ببینید چقدر هوا ملایم و لطیف است - مهتاب اشعه نقره فام خود را بیدریغ بر روی زمین پخش کرده است .

درست است که عده ای شاید و کلاه بردار تمام این زمینهای خدا را بنام خود ثبت داده اند و نمیگذارند دیگران از آنها استفاده کنند .

اما خوشبختانه نتوانسته اند استفاده از مناظر زیبا و استشمام



از هوای آزاد و اشعه ماه و خورشید را در انحصار خود  
در آورند.

اگر هوای آزاد و اشعه خورشید و مهتاب قابل احتکار بود  
هم اکنون برای هر نفسی که میکشیدیم مجبور بودیم مبلغی باین  
دزدان سرگردنه باج بدهیم .  
حالا که طبیعت مواهب خود را مجاناً در اختیار شما قرار  
داده است و شایان هم نتوانسته اند آنها را احتکار کنند و بقیمت  
گزاف بشما بفروشند بشکرانه این نعمت خوش باشید و از هدایای  
طبیعت استفاده کنید .

فراموش نفرمائید که ما عازم مکان مقدسی  
هستیم سرزمینی که طبیعت آب زندگانی  
را در آن قرار داده است بقدری محترم  
است که ورود اشخاص پلید و ناپاک باین جایگاه مقدس ممنوع  
میباشد .

شما بایستی هم اکنون دارای روحی پاک و جسمی تمیز  
باشید - سمومی که در بدن شما جمع شده است باید خارج شود  
و پاک و منزّه شوید تا لیاقت دست زدن و نوشیدن آب زندگانی را  
پیدا نمائید .

سوء تغذیه و سوء عمل ممکن است در بدن شما مسمومیت هائی  
تولید کرده باشد ، باید با خوردن غذا های پاک و گوارا این  
زهرهای خطرناک را از بدن خود خارج سازید تا شایسته این  
مقام گردید .



### سم هورمونها

ترشحاتیکه از غدد خارج میگردند هورمون نامیده میشود - شما غدد زیادی دارید هر کدام اینها ترشحات مختلفی دارند . این ترشحات همیشه بایستی در حال اعتدال باشند یعنی با خوردن غذاهای متنوع و مناسب آنها را معتدل سازید .

انسان قوه خلاقه ندارد و بایستی احتیاجات بدن خود را از گیاهها و خوراکیها بگیرد .

علم غذا شناسی تازه پیدا شده و هنوز در مراحل کودکی است هنوز هورمونهای نباتی بخوبی کشف نشده اند و ما نمیدانیم این غذائی را که میخوریم دارای کدام هورمون است .

پزشکان قدیم ایران با اینکه از علم غذا شناسی بی اطلاع بودند روی تجربیات عمیق خود فوائد خوراکیها را بخوبی می دانستند .

### سموم کلیه

سوء تغذیه و عدم رعایت تنوع در غذا و همچنین خوردن غذائی بیش از مقدار خوراکش در بدن انسان مسمومیتی ایجاد مینماید که باعث خرابی کلیهها میگردد و چون کلیهها مأمور اخراج سموم بدن هستند خرابی آنها شخص را مسموم و علیل و ناتوان میسازد و به امراضی از قبیل فشارخون و غیره مبتلا مینماید که نفس تنگی یکی از آنهاست .

برای معالجه باید از دوستان کلیهها استفاده کنید . میوهجاتیکه ادرار را زیاد میکنند خربزه - هندوانه - خیار و نیز تخم خربزه - تخم گشنیز - تخم گرمک - تخم خیار - تخم خشخاش بعلت داشتن هورمونهای مناسب ضد سم مفید میباشند .



شما میتوانید از آنها برای اخراج سموم کلیهها استفاده کنید ولی متوجه باشید که از خام آنها استفاده نمائید و یا آنها را در آب خیس کرده و شیره کشیده میل نمائید ، قدمه و لعاب آن نیز بسیار مفید است .

عنب- ترنجبین- سپستان- پرسیاوشان- آب کاهو- آب هوید  
نیز بسیار مؤثر میباشد .

دم کرده دم گیلان و کاکل ذرت و انجیر نیز فوائد بسیاری در اخراج سموم کلیهها دارند .

سموم رودهها  
تخلیه ناقص رودهها و جمع شدن غذا در آنها و گندیدن و متعفن شدن بقایای گوشتی یکی دیگر از آثار شوم سوء تغذیه است و باید با غذاهای موافق این عفونت هارا برطرف ساخت .

انجیر تازه و خشک یکی از غذاهای موافق این عمل است . خوردن ناردان، خاکشی، شکر سرخ و بهتر از همه سیرو پیاز و همچنین تنقیه باریشه گل خطمی بهترین داروی ضد تعفن رودهها می باشد .

غذا را بمقدار خوراکش بخورید و  
یبوست  
بداروهای طبی یعنی مسهلها بی اعتنا

باشید مسلماً از شر یبوست خلاص خواهید شد .

یبوست مسئلهایست که تقریباً عمومیت دارد و غذاشناسان سعی میکنند علت واقعی این بیماری مورد ابتلاء عموم را بدانند و معتقدند که پزشکان صلاحیت تشخیص آنرا ندارند .

تقریباً سی و پنج سال قبل در پایتخت جمهوری اورگای



يك دكتر امراض كبدي كه سناتور بود زندگانی ميكرد نام اين پزشك اسيا لتر بود .

مدتها همسرش از بیماری يبوست رنج ميبرد و نمیتوانست او را معالجه کند با سایر همکاران خود نیز در مورد زنش مشورت ميكرد ولی هیچگونه نتیجه‌ای از این معالجات حاصل نمی-گردید .

يكروز زنش دید كه يك نفر ذغال فروش يك تکه نان سیاه كه منظره قشنگی نداشت زیر بغل خود دارد پرسید این چیست ذغال فروش جواب داد نان سیاه است من نان سفید نمی خورم زیرا بمن نمی سازد .

من سابقاً مدتها مبتلا به يبوست بودم و حالا مدتی است كه در نتیجه خوردن نان سیاه از شر این مرض آسوده شده‌ام . خانم نیز در مورد خودش امتحان كرد و بعد از چند روز بكلی خوب شد و طبق قوانین آمریکا از شوهرش تقاضای طلاق كرد و گفت من ننگ دارم زن طبیعی باشم كه نتواند مرض باین كوچکی را كه يك ذغال فروش معالجه كرد درمان نماید . يبوست و نرفتن به مستراح ظاهراً مهم نیست ولی عوارض بسیار سختی را بدنبال دارد .

چه بسیارند اشخاصیكه مقید به رفتن به مستراح نیستند و حتی از این عمل شرم دارند و خیال میکنند در آنجا عمل كثیفی را انجام می دهند در صورتیكه كاملاً برعكس است در مستراح انسان يك عمل جدی و لازم را انجام می دهد .

تخمیر مواد معدی مسمومیت ایجاد میکند و عوارض آن عبارت است از پیداشدن جوش روی صورت - جوش های بزرگ



بر روی چانه - سردرد - درد شقیقه - بواسیر - ورم روده - کم خونی  
خنازیر - درد های کلیه - دردهای شکم - از بین رفتن اشتها -  
استفراغ - زیادی صفرا - بالاخره افتادن دندانها .

الکل - گوشت های گاو - خوک - بز و

غذاهائی که بیشتر

خرگوش - ماهی های بزرگ و کنسرو -

تولید یبوست

های ماهی - چاشنی های مصنوعی - خامه

مینماید

آردهای نرم که سبوس آنها گرفته شده

است - شوکولات - شیرجوشیده - پنیرهای فاسد و کهنه - شیر های

غلظت قنددار - شیرینی های تازه - روغن های قلبی پیه دار - نان سفید

و بیسکویت ها - شیرینی های خشک - رشته فرنگی .

سیب زمینی مخصوصاً سرخ کرده آن نخود - لوبیا - باقلا

و باقلای چینی .

انواع ساندویچ - شاه بلوط بوداده - موز خام و پخته -

سفیده وزرده تخم مرغ .

آلبالو - گیلاس و انواع گوجه و آلو

میوه های رسیده

پرتقال - لیمو و سایر مرکبات - انجیر

که ملین میباشند

گلایی - انگور - هلو - زرد آلو - توت -

خر بزه - هندوانه - آناناس .

میوه ها و گیاهائی که در به - سیب - عسل - نیشکر - زیتونی که

یبوست بی اثر میباشند روغن آنها چند بار گرفته باشند

انواع کاهو و کاسنی - گندمی که با سبوس

سبزیهای ملین

باشد - کلم برگ - برگ شلغم - برگ

ترب و تربچه - ترب سیاه - مارچوبه - پیاز - نخود فرنگی و



باقلاي تازه - تره ايراني و تره فرنگي - انواع سير - موسير -  
لوبياي سبز - هويج - زردك - چغندر - لبو و چغندر قند  
با برگهايشان - انواع كلم - گوجه فرنگي - كرفس ريواس  
كنگر .

### سبزيهاي بي اثر در يبوست

اسفناج - آرتيشو - انواع كدو - گل كلم  
سير خشك - بادمجان - خيار بدون پوست -

خيار چنبر .

### از مسهل ها و ملين - هاي رنگارنگ فرار كنيد

بسياري از مردم قريب آگهي هاي  
رنگارنگ و بي ارزش دارو هاي ملين را  
ميخورند و بعد از غذا ميخورند و خود  
را با اين داروها عادت ميدهند .

در ايران نيز اين حبيهاي ملين با سامي مختلفه حتي با سامي  
پزشكان قديم ساخته شده و عده اي آنها را خريده و بعد از غذا  
ميخورند و با آنها عادت كرده اند من بشما توصيه ميكنم كه  
حتي المقدور از خوردن مسهل و ملين پرهيزيد و بدن خود را  
با اين سموم عادت ندهيد و سعی كنيد با ميوه ها و سبزيهاي ملين مزاج  
خود را مرتب نماييد و اين رمز را بدانيد كه كسانيكه عمر  
طولاني دارند آ نهاي هستند كه مزاج آنها مرتب بوده و بدون  
احتياج به حب و ساير مسهل ها كار ميكنند .

ميوه ها و سبزي هايي كه ويتامين ب دارند در مرتب كردن  
مزاج تأثير نيكو دارند .

يكی از غذاهايي كه از طرف غذا شناسان  
براي رفع يبوست سفارش ميشود سوپ

### سوپ بلغور

گندم يا بلغور است كه تهيه آن اشكال و قيمت زيادي ندارد .



گندم مقدار زیادی فسفر، کمی ید، کمی کلسیم و چند ماده دیگر دارد که علاج سوءهاضمه است برای یکنفر يك لیتر آب را در ديك ریخته و دوپياز خورد کرده در آن ریخته بیست دقیقه میجوشانند سه تا چهارقاشق بزرگ گندم کوبیده یا بلغور هم اضافه کرده بیست دقیقه میجوشانند بعد کمی نمك پنج تاده گرم کره بآن افزوده و استفاده مینمایند ممکن است بجای کره پنیر رنده کرده بیفزایند.

معمولا این سوپ را با یکی از میوه های فصل میخورند مانند: مرکبات - گلابی - هندوانه - خربزه - انگور - گیلاس - آلبالو - آلو - گوجه - هلو و غیره.

سبزیجاتی مثل کلم و گل کلم را با پیاز سوپ گندم با سبزی و هویج می جوشانیم و همچنین ممکن است کلم، اسفناج، کنگر و کاهو را جوشانند و نیز ممکن است شلغم و چغندر قند را بآنها افزود و عده ای هم کرفس و سیر و پیاز را بآنها میافزایند.

پس از پختن سبزیها گندم یا بلغور را مثل دستور قبل پخته به آن اضافه میکنند.

بعنوان چاشنی می توان به آن روغن - سیرداغ و گوجه فرنگی افزود معمولا بعد از این سوپ يك یا دوسیب میخورند ضمناً ممکن است با این سوپ سبزی و تربچه میل نمود.

بیست روز صبح مقداری آلبالو یا گیلاس را بعنوان صبحانه میخورند و تا ظهر چیز دیگری میل نمی نمایند.

معالجه سوءهاضمه  
با آلبالو



معالجه سوء هاضمه  
با گلابی  
گلابی رسیده مشروط بر اینکه خوب  
جویده شود بهترین وسیله درمان  
سوء هاضمه است.

گلابی رامیتوان خام خورد و همچنین گلابیهائی را که  
خوج نامیده میشوند و در صفحات گیلان به دست می آیند و زیاد سفت  
میشوند با آب و عسل میشود جوشاند و خورد.  
دستور معالجه همان اختصاص دادن صبحانه باین -  
میوه است.

نان ضد سم  
آرد برنج، مغز بادام، مغز تخم کدو،  
مغز پسته و مغز فندق را باهم آمیخته،  
باشیر و شیرۀ انگور خمیر کرده و آنرا نان نمائید.  
این نان برای سوء هاضمه و رفع سموم کلیه ها بهترین  
غذاست.

ترب  
خوردن انواع ترب برای رفع یبوست  
و نوشیدن آب ترب برای رفع سموم کلیه ها  
بسیار مؤثر است.

آب ترب و آب هویج و آب شلغم بهترین دارو برای پاک  
نمودن و ضد عفونی کردن روده ها میباشد.

برای زیاد شدن  
نمک ادرار  
از جمله خوراکی هائیکه سموم بدن را  
خارج میکند: تخم خربزه - تخم خیار  
و تخم خرفه را نیز باید نام برد که نمک  
ادرار را هم زیاد میکنند.



حالا که وزن بدن شما متعادل شد و  
سموم بدن شما برطرف گردید میتوانید  
بسوی هدف پیش روید و بخوان اول

خوان اول مبارزه  
با کلسترل

برسید .

کلسترل دشمن سرسخت جوانی است ، کلسترل يك ماده  
مومی است که با چربی وارد بدن شما میشود و با کمک صفرا جذب  
خون می گردد .

مقدار کم این ماده برای ادامه حیات و مبارزه با سموم  
غذائی نافع است .

این ماده مومی است که چربی را وارد بدن میکند .  
وقتی این موم در پیاز یکی از موها جمع شده و دفع نگردد  
آن مو سفید میشود .

وقتی دور پیاز مورا گرفته مانع نفوذ خون به آن شود  
آن مو میریزد و از این جهت است که آنرا دشمن سرسخت جوانی  
نامیده اند .

کلسترل اگر در عروق بدن شما جمع شود تولید تصلب  
شرائین کرده و شما را پیر میسازد ضمناً فشارخون را بالا میبرد و  
از طول عمر می کاهد .

بزرگترین عامل پیری زودرس همین سم مومی شکل است  
و همین سم بزرگ است که چون یاغیان سرگردنه راه رسیدن  
به آب زندگانی راسد کرده و جلو قوافل طول عمر را میگیرد .  
زیاد هم از این دشمن خطرناک نترسید زیرا اگر با او  
رفیق شوید باسانی میتوانید از این راه عبور کرده و بمقصد

برسید .



باكمك كلسترل می توانید بسیاری از دشمن هارا که سم نام دارند نابود سازید .

مبارزه با آن چندان مشکل نیست فقط مقداری وقت میخواهد .

### ویتامینهای ب دشمن كلسترل

ویتامینهای ب دشمن كلسترل می باشند، خوردن این ویتامینها موهای سفید را مشکی میکند و از ریزش مو جلوگیری مینماید. تصلب شرائین را از بین برده و مجدداً قوه ارتجاعی آنها را زیاد میکند .

از فشار خون جلوگیری کرده آنرا پائین میآورد.

### تجربه بر روی موش ها

ویتامین ب را اگر از غذای موش ها حذف کنند موهای بدن آنها سفید میشود و اگر ادامه دهند میریزد.

وقتی مجدداً این ویتامین را بآنها بخورانند موها دوباره روئیده و مشکی میشود.

### سرچشمه های ویتامین ب

سروصدائیکه این روزها در اطراف مخمر آ بجو بلند شده است مربوط به ویتامین های ب آنها می باشد.

ولی متأسفانه در ایران مخمر خوب پیدا نمیشود.

### فوائد ماست

مدتهاست که مردم فوائد ماست را در حفظ جوانی میدانند چنانچه اهالی

بلغارستان که همه روزه ماست میخورند دیر پیر میشوند و موی سرشان سفید نمیشود و نمیریزد .

عده ای از علما کوشیده اند که از ماست يك ماده ضد پیری



استخراج نمایند ولی چنین ماده‌ای جز ویتامینهای ب آن نیست.  
در معده انسان میکروبهای مفیدی زندگی میکنند که از  
خودشان ویتامینهای ب ترشح میکنند ماست عفونت روده ها را  
از بین میبرد و این میکروبهای مفید را تقویت مینماید.

### فوائد جو و سبوس آن

نان جو و همچنین غذائیکه با جو پخته  
شود دارای مقدار زیادی ویتامینهای ب  
هستند و در تقویت میکروبهای مفید روده-  
ها مؤثر میباشند و از این جهت است که دهاتیهاییکه نان جو  
میخورند دیرپیر میشوند و موی سرشان نمیریزد. (۱)  
جو و سبوس آن یکی از بهترین درمان کلسترل میباشد.

اگر خوردن نان جو را مخالف شأن خود میدانید دلخور  
نباشید. سوپ سبوس جو و اشکنه آن نیز که دستورهای آنرا قبلا  
داده ایم همین فوائد را دارند.

با غذای خود گاهگاهی سوپ یا اشکنه یا دم کرده  
سبوس جو میل نمائید تمام منافی را که شمردیم عاید شما  
خواهند شد.

### سبوس چلتوک

سبوس چلتوک نیز دارای مقدار زیادی  
ویتامینهای ب میباشد. چینی‌ها که برنج  
پوست نکنده میخورند موی سرشان نمیریزد و سفید نمیگردد و  
مبتلا به زیادی کلسترل نمیشوند.

---

۱- در فرهنگ خوراکیها ثابت کردیم که از روزیکه جو از  
نان انسان جدا شد سرطان زیاد گردید.



## بهترین غذا برای سیاه شدن مو

بهترین غذا برای مشکی شدن مو  
ویتامینهای ب میباشند و طبق امتحانات  
متعددی که اینجانب نموده ام هیچ غذا

و دارویی تأثیرش بخوبی و سرعت چلتوك برنج نیست .  
دلیل آنهم بسیار واضح است ما برنج را پوست کنده  
میخوریم و زیاده میخوریم و آنچه در شلتوك برنج موجود است  
کسر داریم .

برای این کار بهتر آنست که شما روزانه نیم سیر پوست  
چلتوك را یا گرد چلتوك با لیمو عمانی دم کرده و میل نمائید .  
در بین ویتامینهای ب ویتامین (ب۱) طاقت حرارت را  
ندارد و در عوض بسرعت در آب حل میشود .

اگر آنرا در آب گرم خیس کرده و بگذارید ویتامینهای  
آن حل شود میتوانید آنرا بنوشید .

بقیه پوست برنج را در کمی آب بجوشانید و آنرا مجدداً  
صاف کرده آب آنرا با هر غذائی که میل دارید مخلوط کرده  
بنوشید .

پلو و چلوها ئیکه مامی پزیم و میخوریم  
معایب و مفاسد زیاد دارد .

## کته سالم

زیرا ما برنج را پوست کنده و بهترین و پر ارزش ترین  
قسمتهای آنرا دور میریزیم .

همانطور که پوست برنج مخزن ویتامینهای ب میباشد در  
منز برنج ماده ای وجود دارد که ضد ویتامین ب میباشد و ویتامین  
های ب بدن ما را رسوب میدهد و از اینرو برنج انسان را چاق



## اسرار خوراکیها

میکند و موی سر را سفید مینماید و هزاران معایب دیگر دارد که شرح آن مفصل است .

پیشینیان ما به تجربه دریافتند که چنانچه برنج را صاف نمایند از مضار فوق الذکر کمی کاسته خواهد شد .

ویتامین های پ پ برنج  
حل شده پس از صاف شدن دور ریخته میشود .

ویتامین پ پ عروق جلدی بدن را باز میکند و شخص را زیبا میسازد ، کمبود این ویتامین شخص را مبتلا به بیماری برص میسازد و پوست بدن را زشت مینماید و تولید اختلالات عصبی کرده دست و پا را مستعد سرمازدگی مینماید .  
این ویتامین عوامل زنده خون را تقویت مینماید و ترشحات حرکات معده را زیاد میکند .

عمل ما یعنی صاف کردن برنج سبب نابودی و کمبود این ویتامین ها میگردد این ویتامین ضد سم ویتامینهای بوث میباشد .

افراط در خوردن ویتامینهای بوث با فوائد زیادی که دارند بدون ضرر نیست .

زیادی آنها مثل سایر غذاها خاصیت سمی دارد و از این جهت طبیعت مراعات این اصل را کرده و در تمام خوراکیها مقداری از این ویتامین را قرار داده است .

در مورد برنج ما ویتامین های ب مفید آنرا با پوست کردن دور میریزیم و ویتامین پ پ آن را با صاف کردن خارج میکنیم و در نتیجه غذائی میخوریم که جز نشاسته چیز دیگری ندارد .



## تزریق ویتامین ب و خطر آن

در این اواخر عده‌ای از بانوان در اثر تزریق ویتامین ب تلف شده‌اند.

علت این امر اینست که ویتامین پ پ در بدن بعضی ها کم است زیرا برنج را صاف کرده میخوریم - سبزیجات را هم پخته آب مفید و پر ارزش آن‌ها را دور میریزیم. از طرف دیگر کمتر از اروپائیان گوشت میخوریم مخصوصاً مصرف گوشت خوک که ویتامین پ پ زیادی دارد در بین ما معمول نیست وقتی يك غذائیکه دارای ویتامین ب بمقدار زیاد است بخوریم ضرر زیادی نمی بینیم زیرا در جوار آن مقداری ویتامین پ پ است و اگر آنرا خارج کنیم ویتامین‌های ب را هم خارج ساخته‌ایم یعنی هردو در آب حل میشوند.

اما تزریق ویتامین ب چون فاقد ویتامین‌های پ پ است ایجاد مسمومیت مینماید.

علامت مسمومیت زیاد شدن آب دهان و ترشحات معدی است باین اشخاص بلافاصله باید ویتامین پ پ خوراند و بهترین راه تهیه آن این است که برنج را پخته و آب چلوی آن را به بیمار بخورانند.

دادن آب سبزی نیز بسیار مفید است و نیز ممکن است به کارخانجات سازنده دستور دهیم که مقداری ویتامین پ پ به آمپول‌های ویتامین ب ۱ اضافه نمایند.

خوشبختانه طبق امتحاناتیکه دردانشکده داروسازی پاریس نمودم باین نتیجه رسیدم که این دو ویتامین را می‌توان با هم مخلوط کرد و با اصطلاح جمع‌اضداد نیستند.



دستور تهیه کته سالم  
با توجه به مواد بالا من همیشه برای  
همراهان خود یعنی آنهاییکه برای  
رسیدن بآب زندگانی بامن همراه شده اند کته سالمی تهیه می کنم  
که سرشار از ویتامینهای مختلفه است.  
پخش این کته با کته های معمولی چندان فرقی ندارد و مضار  
کته هم در آن نیست.

با این دستور بسیار ساده میتوانیم برنج را طبق سلیقه  
خودمان پوست کنده بخوریم و مثل چینیا موی سرمان سفید نشود  
و هرگز نریزد.

طرز تهیه  
برای هر نفر نیم سیر گرد پوست چلتوک را  
بر میداریم و آن را در آب ریخته با کمی  
ترشی ده دقیقه می جوشانیم و آنرا صاف کرده آب صاف شده را بر  
روی برنج ریخته آنرا کته مینمائیم.  
این کته بسیار لذیذ و خوش گوار است و مضار کته های معمولی  
را ندارد زود هضم می شود - شخص را چاق نمیکند - شکم را بزرگ  
نمی نماید و ایجاد نفخ نمیکند.

کسانی که برنج را باین صورت بخورند پیر نمی شوند، موی  
سرشان نمی ریزد موهای سرشان سفید نمی گردد.

دستور برای مشکی کردن  
اگر موهای سر شما سفید است هم اکنون  
مشغول کار شوید و دستور دهید آشپز شما  
موی سر

از امروز به بعد برنج را باین صورت  
برای شما تهیه کند و روزهاییکه برنج ندارید با غذا سوپ پوست  
برنج میل فرمائید.

در موقع خوردن غذا ما است را فراموش نفرمائید زیرا ما است



كمك خوبي است مشروط بر اينكه ماست شما قلبی و ساختگی نباشد .

اگر وسیله دارید خودتان در خانه ماست درست کنید .  
شیر را حرارت دهید و کمی ماست بآن بزنید و در جای خنکی بگذارید پس از دو ساعت ماست شما درست میشود .

**باد نزله**  
قدیمی ها سفید شدن مورا نتیجه باد نزله میدانستند امروز ثابت شده است که یکی از علائم کمبود ویتامین های ب ابتلا بز کام و نزله است .  
هر موقع دیدید که زیاد ز کام میشوید فوراً بسراغ ویتامینهای ب بروید .

**جلو گیری از ریزش مو**  
اگر کله شما طاس و بی مو شده است شما هم مأیوس نباشید پیاز مو هیچوقت از بین نمی رود این کلسترل است که جلوعروق شعریه سر را گرفته و نمیگذارند خون به پیازها برسد .

اگر خاطرتان باشد سابقاً که سرها شپش داشت ریزش مو اصولاً نبود دهاتیها هم که هنوز سرشان شپش میگذاردموی سرشان نمیریزد دلیل این امر این است که شپش خونرا مکیده جریان آنرا متوجه پوست و پیاز مو مینماید و مانع کلسترل میگردد .

با کلسترل مبارزه نمائید پس از چندی شروع برشدمی نماید بهفت نفر که سرشان طاس شده بود مدتی سوپ چلتوك دادم پنج نفرشان بخوبی معالجه شدند و دو نفر دیگرشان بد نشان دارای مو زیادی شد ولی طاسی سرشان معالجه نگردید .

**مبارزه با مو خوره**  
اگر مبتلا به مو خوره هستید بطریق زیر رفتار نمائید تا برای همیشه از دست این بلا آسوده شده و دارای خرمن گیسو شوید .



دستورات ما را در مورد مبارزه با کلسترل انجام دهید یعنی کته سالم ماست خوب - سوپ پوست چلتوک و آب چلتوک میل نمائید و آب شنبلیله را گرفته با آن موهای خود را نمناک سازید. همه روزه با شدت سر را شانه کرده موها بدست گرفته کمی بکشید موخوره بدون شك از منزل شما خارج میشود و دیگر بسراغ شما نمی آید.

علاوه بر دستورات فوق و مبارزه با کلسترل موهای خود را زیاد و پر پشت نمائید  
برای پر پشت کردن و زیاد نمودن موی خود باید تا میتوانید از سبزیجات استفاده نمائید.

نعنا - تره تیزك - بولاغ - اوتی - برگ کلم - تربچه و از همه بهتر شنبلیله را پخته و بنغذای روزانه خود اضافه کنید تا دارای موهای زیاد و پر پشت شوید.

سبزیجات دارای آهن و هورمونهای مخصوص هستند و این هورمونهای نباتی مخصوصاً در شنبلیله زیاد است. خیار - پیاز - کلم و ترب دارای گوگرد هستند که غذای مومیباشند چلتوک و سبوس علاوه بر داشتن ویتامین دارای سیلیس نیز میباشد و این سیلیس برای استحکام مولاژم است.

ویتامینهای ب موجود در ماست و سبوس  
چند دستور دیگر برای مبارزه با کلسترل  
برنج و سبوس جو و گندم در مبارزه با کلسترل نقش مهم و اساسی دارند ولی کافی نیستند و بایستی با وسایل دیگر نیز بآن کمک کرد تا کلسترل بکلی رام شده و دست از خصومت برداشته نوکری فرمان بردار شما باشد.



غذاهای دیگری که در مبارزه با کلسترل تأثیر نیکو دارند عبارتند از هویج و غیره .

هویج  
اگر چاق هستید با غذا همه روزه هویج  
خام و اگر لاغرید آب هویج را بطور  
صبحانه میل نمائید.

هویج سرشار از ویتامین آ-ب-د-ث و ویتامینهای B  
میشود .

دارای آهن و منگنز و چند فلز حیاتی دیگر است.  
دارای مقداری قند بوده و مقوی است و قندش برای مبتلایان  
بمرض قند ضرری ندارد.

تأثیر مطلوبی روی تجدید سلولهای پوست دارد و خوردن  
آن پوست را نرم و لطیف و قشنگ می نماید - استفاده از آب  
آن در زیبایی تأثیر نیکو دارد.  
مسکن خوبی برای دردهای معده و پائین آوردن تب  
میشود .

جوشانده هویج و پیاز که بآن آب لیمو زده باشند عامل  
مؤثری برای درمان امراض است.  
برای معالجه امراض کلیوی و باد یامان مفید بوده  
ضد پیری و جوان کننده پوست بدن است.

هویج ریشه بسیار مفیدی است که مصرف زیاد دارد و در  
تمام نقاط زمین میروید و در بیشتر فصول پیدا میشود. با هویج و  
روغن و تره فرنگی و برگه بو و آویشن میتوان آشها و سوپهائی  
درست کرد .



هویج ریشه‌ایست خوشمزه - آبدار و شیرین که هرگز گس و تلخ نمیشود.

هویج یکی از غذاهائی است که مصرف طبی زیاد دارد - خون را پاک میکند - بعلت داشتن آهن هموگلوبین خون را زیاد میکند و بر قوه ارتجاعی پوست میافزاید هویج مخصوصاً آب خام آن برای امراض معدی - کلیوی و مرض نفريت - سوء هاضمه - بیماری قلبی بسیار نافع است و بیماری آنژین و خونریزی را نیز معالجه میکند.

مهمترین مصرف آن بصورت سالاد با کمی روغن و آب لیمو است ضد خونریزی - ضد رقت خون و ضد تب است مخصوصاً آب آن که با آب لیمو مخلوط شده باشد.

خون را پاک میکند و سموم بدن را از بین میبرد. اگر علاوه بر آب لیمو آب پیاز ریخته و کمی عسل بآن بیفزایند مدر خوبی است و ضد یرقان نیز میباشد.

آب هویج برای قلب بسیار خوب است زیرا مسکن اعصاب است آب هویج مخلوط با آب لیمو و جوشانده پیاز برای دردهای سینه و گلو بسیار نافع است.

بعلت داشتن ویتامین‌های آ - ب - د  
تأثیر نیکوئی در رشد دارد و شیر را

**اثر هویج در رشد**

زیاد میکند.

برای کم‌خونی - کمی ویتامین زیاد توصیه شده است.  
روی غدد تناسلی تأثیر بسیار نیکو دارد.  
امراض کبدی و صفرای و سنگهای کلیوی را درمان میکند  
در رفع قولنج و بیماری آپاندیس هم مؤثر است.



برای اینکه در کم خونی نتیجه بیشتری بگیرید آنرا با اسفناج مصرف کنید.

در شکم روشهای اطفال بسیار نافع است و زرد زخم و جوشهای صورت را درمان میکند.

مقاسه هویج فرنگی  
بازردك  
هویج دارای انواع و اقسام زیاد است که مهمترین آنها هویج فرنگی و زردك است و غالباً از ما میپرسند این دو نوع کدام بهتر است.

زردك دارای قند بیشتری است و چنانچه گفتیم این قند برای مبتلایان به بیماری قند ضرری ندارد و علت زیادی قند آن در نتیجه دیاستازی است که سلولز را به قند تبدیل میکند - این دیاستاز دارای منگنز زیادی است و برای آنکه از وجود این دیاستاز برای تقویت ترشحات بدن استفاده کنیم لازم است هویج را با پوست بخوریم و هرگز آنرا پوست نکنیم.

آهن زردك نیز زیادتر از هویج فرنگی است زیرا هویج فرنگی ۰.۶ میلی گرم درصد و هویج ایرانی ۱.۸ میلی گرم آهن دارد و خاصیت ضد کم خونی زردك زیادتر از هویج است و سه برابر میباشد.

ویتامین هویج فرنگی سه برابر زردك است بنابراین خاصیت رقت خون هویج فرنگی زیادتر است. زیادی آهن زردك ویتامین ث را فاسد میکند.



## کاهو و انواع کاسنیهای اصلی

اثر نیکوی انواع و اقسام کاهو و کاسنی  
های وحشی و اهلی در مبارزه با کلسترل  
سبب شده است که امروز در دنیا به کشت

آنها اهمیت زیادیتری بدهند و هیچ سفره‌ای را در هیچ فصلی بدون  
سالاد نمی‌گذارند.

پزشکان قدیم ایران عقیده زیاد به کاسنی و ریشه آن داشته  
اند و روی امتحاناتی که اینجانب نمودم جوشانده ریشه کاسنی  
تأثیر مخصوصی بر روی سلول‌های کبد داشته و بهترین درمان  
کلسترل است. پس گاهیگاهی ریشه کاسنی را مانند چای دم  
کرده بنوشید تا کبد شما اصلاح شده با کلسترل مبارزه نمایند  
و بعلاوه برگ کاسنی تقویت کننده دستگاه هاضمه - تصفیه کننده خون  
مدر و کمی ملین بوده و تب‌بر میباشد - جوشانده برگ کاسنی  
برای بیمارانی که از تب‌های نوبه‌ای معالجه شده‌اند زیاد تجویز  
میشود.

برگ کاسنی دارای مقداری ویتامین ث بوده و خواص  
این ویتامین را در حفظ جوانی دارد بعلاوه پزشکان آنرازه کش  
طحال میدانند - کیسه صفرا و یرقان و دردهای کبدی و معدی را  
معالجه میکند.

در بیماری نقرس و سنگ مثانه و صفرا توصیه شده است در  
اروپا انواع کاسنیهای اهلی پرورش داده میشود و در تمام فصول  
یکی دو نوع آنرا در بازار خواهید یافت.  
این گیاههای اصلی دارای طعم کاسنی وحشی نیستند و  
میتوان آنها را مانند کاهو خام خورد و از منافع سرشار آن  
استفاده کرد و روی منافع زیادی که این خوراکیهای خوش طعم



در سلامتی دارند لازمست کوشش نمائیم تا این گیاههارا در ایران پرورش دهیم زیرا کاهو از ابتلا بامراض عصبی جلو گیری میکند . مغزهای خسته را تسکین میدهد و معده های تنبل را تقویت مینماید کبدهای بیمار را معالجه میکند .

یبوست و رماتیسم را علاج میکند - رماتیسم - نقرس و درد های سیاتیک را معالجه میکند - باد یامان را درمان میکند .

علاج قطعی بیخوابی و پریشان خیالی است - سنگها و کیسه صفرا را درمان مینماید - اثر خستگی قوای تناسلی میگذارد و استخوان و خون را تقویت مینماید .

ضمناً باید دانست که بیش از پنجاه نوع گیاه در این فامیل وجود دارد که همگی در خدمت انسان بوده و پخته و نپخته مصرف میشوند .

صحت کامل با امتزاج غذاها و طبخ صحیح بستگی دارد و کاهو را میتوان با سیب زمینی - نان - برنج - رشته فرنگی اسفناج - زیتون - گوجه فرنگی - هویج - خیار - کرفس - فلفل - بادام - فندق - گردو و پیاز مخلوط کرده و خورد .

همراه کردن کاهو با غذاهای دیگر

سالاد کاهو يك غذای عمومی و جهانی است زیرا بهترین دوست معده میباشد و غشاء کهنه و فرسوده آنرا تجدید میکند .

کاهو و معده

برای امراض معدی و همچنین معده های فراخ توصیه شده است که کاهوی زیادی بخورند .

در موقع خوردن کاهو بخاطر بیاورید که هضم غذا در دهان شروع میشود و باید آنرا خوب جوید .



کاهوی خام زنده دارای ویتامین است سلولهای مجاری معده را تجدید میکند و غشاء منبسط شده را بصورت اول برمیگرداند .

### چرا کاهو درمان میکند؟

کاهو يك گیاه طبی است که خواص زیاد دارد . برگهای کاهو زیاد هوا میخورند و از برکت باد و باران و تشعشع آفتاب بهره مند میشوند . تشعشع خورشید و ستارگان در خون گیاهی آن یعنی کلروفیل منعکس گردیده و سبب شده است که کاهو اشعه رادیو آکتیو زیاد پیدا کرده است و آن را خورشید متراکم نامند .

با گرفتن حمام آفتاب و خوردن کاهو جسم خود را از داخل و خارج در معرض تابش آفتاب قرار دهید .

### کاهو با مارچوبه درمان نفريت است

مارچوبه را بپزید و بعد آنرا با کاهو و کمی پیاز و سیر خام مخلوط کرده و کمی روغن زیتون و آب لیمو به آن چاشنی زده بدون نمك بخورید زیرا يك غذای مدر و درمان کننده نفريت میباشد ولی در خوردن مارچوبه زیاده روی ننمائید .

سالاد کاهو و کلم ضد برنشيت میباشد - کاهو و سیب زمینی ضد کم خونی است .

سالاد کاهو و گوجه فرنگی درمان امراض عصبی است .  
سالاد کاهو با پیاز درمان کمی اشتها میباشد - سالاد کاهو با تربچه ضد تب است .

سالاد کاهو با هویج ضد امراض کبدی است - سالاد کاهو و کرفس ضد روماتیسم است - سالاد کاهو و لپو ضد خونریزی است .



## يك غذای عالی

برای معده

معمولا وقتی میخواهند نخود فرنگی  
پزند بهتر آنست که با کمی روغن و  
پیاز و مقداری کاهو خورد کرده افزوده  
حرارت دهند تا نخود فرنگی در آب کاهو پزد.

روی دیگر يك ظرف آب سرد بگذارید تا آبی که بخار  
میشود دوباره برگردد.

این غذا در عین حال که خوشمزه و خوش طعم است يك  
غذای عالی برای معده محسوب میشود بعضی ها بآن قند میافزایند  
ولی بعقیده من ناسازگار است و خوب نیست.

کاهو با غذاهای زیر ناسازگار است:

ناسازگاری

شیر، شراب، شیرینی جات، انجیر،

عسل، مرکبات، خربزه، هندوانه، انگور، شاه بلوط، خرما.

عنب یکی دیگر از دشمنان کلسترل است

عنب

و قلب را جلا میدهد و خون را صاف می کند.

عنب توأم با سپستان اثر بیشتری دارد و برای اصلاح  
کبد و صفرا تجویز میشود.

عنب را بکوبید و روی آن آب گرم

آب عنب

بریزید و بگذارید یکشب بماند صبح

آب آنرا میل نمائید و اثر معجزه آسایش را در مبارزه با کلسترل  
بینید.

عنب کمی ملین است و اخلاط را دفع مینماید و گرفتگی سینه

و صدا را باز میکند.

خون را پاک میکند و تولید خون تمیز مینماید و همچنین

درمان سرفه بوده و غذائیت دارد.



### تخمیرات معدی را

مرتب کنید

برای اینکه میکربهای مفید معده و روده‌های شما بتوانند وظیفه خود را انجام دهند و ویتامین‌های لازم را برای شما

تهیه کنند مواظب باشید و نگذارید میکربهای دیگر که هنرشان ایجاد سموم و تعفن است در آنجا رخنه کرده جای این میکربها را گرفته و جلو پیشرفت آنها را سد نمایند.

اگر به عفونت معدی دچار هستید باید بکوشید تا آن را از بین ببرید چنانچه قبلا هم گفتیم گوشت عامل اصلی تعفن روده میباشد و شما میتوانید با میوه‌ها و سبزیهائی که دارای خاصیت ضد عفونی هستند این بیماری را معالجه کنید.

سیر اثر نیکوئی در ضد عفونی کردن

سیر

معده دارد ولی نباید آنرا زیاد خورد

اگر با غذا همه روزه کمی سیر میل نمائید بوی آن شما و نزدیکان شما را آزار نمیدهد و نه تنها ضرری از خوردن آن متوجه شما نمیگردد بلکه نتایج نیکوئی عاید شما خواهد شد. یکی از منافع سیر ضد عفونی کردن معده است مشروط بر اینکه زیاد خورده نشود در نتیجه عمل آن میکربهای موزی و متعفن از بین میروند و جای خود را به میکربهای مفید و گذار میکنند و این میکربها هستند که ویتامین ب بشما میدهند و زیادی کلسترل را از بین میبرند و موی سر شما را سیاه مینمایند و فشار خون را پائین می‌آورند و استعداد سرما خوردگی و نزله را از بین می‌برند ولی اگر زیاد سیر بخورید میکربهای مفید معده را هم میکشید و نتیجه معکوس میگیرید.

بهترین برطرف کننده بوی سیر خوردن سبزی و کاهو



است که کلر فیل موجود در این سبزیها دافع بوی سیر میباشد ولی در اینجا هم يك شرط اساسی موجود است و آن اینست که زیاد نخوریم.

علما و دانشمندان شرق و غرب در مورد خاصیت ضد کرم سیر متفق القولند و حتی پزشکان قدیم ایران آنرا برای از بین بردن زالو که بیخ گلوچسبیده باشد مفید میدانند معذلك مشاهده میشود که در بین رشتیها و مازندرانیها زیاد سیر میخورند کرم معده دیده میشود علت این است که آنها سیر را زیاد میخورند و کرمها به سیر عادت کرده و مصونیت پیدا نموده اند.

**تأثیر و یتامینهای ب** اگر در غذاهای ما ویتامین های ب نباشد دچار رخوت و سستی میشویم و دستگاه گوارش نیز از سستی بی بهره مانده و قدرت هضم و دفع غذا را از دست میدهند در نتیجه غذائیکه باید در بدن ما جذب شود در معده و روده ها مانده بمصرف غذای هزاران میکرب موزی میرسد بنا بر این لازم است از غذاهائیکه سرشار از ویتامینهای ب هستند زیاد بخوریم تا معده ما برای افتاده و تصفیه شود.

**گل لادن** گل لادن دارای خاصیت ضد عفونی است که جهاز هاضمه را ضد عفونی مینماید.

اخیراً این گل را بسالاد اضافه مینمایند و بآن منظره قشنگ و طعم خوبی داده دستگاه معده و تنفس را ضد عفونی مینماید.

**گل خطمی و پنیرك** اگر معده شما عفونت زیادی دارد فوراً با جوشانده خطمی یا پنیرك که خاصیت

ضد عفونی دارند معده خود را پاك نمائید تا اثرات نیکوی آنرا به بینید.



از پنی سیلین و داروهای  
ضد حیات میکروب فرار  
نمائید

بزرگترین اندرز من بشما اینست که  
تا میتوانید از پنی سیلین و رفقای آن که  
ضد حیات هستند فرار کنید . تا پزشك  
تجویز آن را ضروری نداند بسراغ آنها

نروید زیرا این داروها میکربهای مفید معده را از بین برده شما  
را ضعیف و مستعد ابتلا بامراض گوناگون مینمایند از طرف  
دیگر ویتامین های ب بدن را از بین برده به پیری كمكم می کنند.  
پرای اینکه همیشه جوان باشید و عمری طولانی کنید حتی -

المقدور باین داروها و سایر داروهای غیرطبیعی نزدیک نشوید و هر  
موقع از این داروها بناچار استفاده کردید غذاهائی بخورید که  
سرشار از ویتامین های ب باشند.

گاهگاهی اتفاق می افتد که اشخاص

دشمنان ویتامین ب

غذاهائی که دارای ویتامین های ب

هستند زیاد میخورند ولی بازهم به كمبود آن دچار میباشند.

علت این امر را باید از دشمنان این ویتامین دانست که يك

دسته آنها داروهای ضد حیات هستند پنی سیلین و امثال آن که مفصلا

شرح دادیم، حالا برویم بسراغ سایر آنها.

جوش شیرین که این روزها در طبخ

جوش شیرین

زیاد استعمال دارد و همچنین سایر پودر -

های قلیائی که با سامی مختلفه در اغذیه فروشی ها موجود بوده

و در کتب طبخ با آنها اشاره میشود دشمنی آشتی ناپذیر ویتامین ها

و میکرب های مولد آن هستند.

میکربهای مفید امعاء در محیط ترش و میکربهای موزی در

محیط قلیائی زندگانی می کنند.



جوش شیرین که بعضی ها ندا بسته بعد از غذا میخورند و همچنین آبهای معدنی قلیائی که ظاهر فریبنده دارند اگر بطور دائم خورده شوند ترشی معده را از بین میبرند.

عده ای از ویتامینها خاصیت ترشی دارند و جوش شیرین که قلیائی است اثر آنها را خنثی مینماید.

کسانی که غذای خود را ترش میکنند موی سرشان دیر سفید میشود و دیر میریزد بکسانی که مبتلا بترش کردن غذا هستند مژده دهید که عمر طولانی دارند و ترشی معده را میتوان با مصرف ویتامینهای ب برطرف نموده و بسرچشمه آب حیات نزدیک شوند و برعکس کسانی که ترشی معده شان کم است باید کاری کنند که این نقیصه را با خوردن غذاهای متنوع لذیذ برطرف سازند.

مشروبات الکلی دشمنی سرسختی با ویتامینهای ب دارند زیرا میکربهای

مشروبات الکلی

مفید معده را میکشند.

تمام مشروب خورها میدانند که ضرر مشروب در روز زیادتر از شب است اما دلیل آنرا نمیدانند.

چرا ضرر مشروب در روز زیادتر از شب است؟

چنانچه قبلا اشاره کردیم قسمتهای

سازنده بدن انسان نیز مانند نباتات در روز کار میکنند و شب استراحت مینمایند و از اینرو در روز بویتامینها زیادتر از شب احتیاج دارند.

کسانی که روز مشروب میخورند لطمه شدیدی بکارگاه سازنده بدن خود میزنند و مصالح ساختمانی بدن خود را دستخوش هوی و هوس مینمایند.



بیچاره ترین افراد بشر مبتلایان به جنون خمری میباشند  
زیرا اینها مخصوصاً کسانیکه قبل از غذا مشروب میخورند عمر خود را  
را کوتاه میسازند.

نوشیدن الکل در روز مصالح ساختمانی بدن را نابود  
می سازد و دستگاههای ترمیم و تعمیر بدن را از کار نیز باز  
میدارد.

قهوه نیز ویتامینهای ب موجود در معده  
را رسوب داده و از بین میبرد. در خوردن

### قهوه

قهوه افراط ننمائید زیرا دشمن جوانی است.

کسانیکه معده ای مرتب و صحیح دارند  
دارای مزاجی سالم و اراده ای قوی  
بوده و حوصله کار کردن دارند و برعکس

از بیوست بر حذر  
باشید

کسانیکه مبتلا بیبوست میباشند همیشه کسل بوده و بکار کردن  
علاقه مند نیستند دائماً خمیازه میکشند و چرت میزنند و بکائنات  
بد میگویند.

سرشان اغلب درد میکند و بزنگانی علاقهای ندارند.

کسانیکه هاضمهای منظم دارند کمتر مریض میشوند و هر

موقع بیمار شدند زود معالجه میشوند.

خداوند! آنرا که هاضمه منظم دادی چه ندادی؟ و آنرا که

ندادی چه دادی؟

اگر معده ای سالم دارید قدر آنرا بدانید و مواظب باشید

خراب نشود و اگر ندارید باز هم مأیوس نباشید این کتاب شما را

راهنمایی میکند و معده ای صحیح و مرتب بشما میدهد.



**گمر کخانه شکم**  
دهان گمر کخانه معده شماست و در  
اینجاست که مأمورین گارد سرحدی  
هر غذائی را تفتیش میکنند، اخلاص گران را توقیف مینمایند و  
بزنند و میفرستند و واردین را راهنمایی مینمایند.

برای اینکه از خوردن غذا بیشتر لذت ببرید تا نمیتوانید لقمه  
را در دهان معطل کنید یعنی خوب آنها را بجوید و با آب دهان مخلوط  
کرده و باتأنی فروبرید.

اگر لابلای لقمه شما سمی باشد یا غذای ناسازگاری وجود  
داشته باشد فوراً مأمورین گارد سرحدی بسطان غدد که در مغز قرار  
دارد اطلاع میدهند و فوراً دستورات کامل بسایر غدد برای دفع  
شرآن خواهند داد.

غذای نجویده زحمت معده را زیاد میکند و غدد هاضمه را  
خسته و ضعیف میسازد و گفته کسانی که پیری را از فرسودگی غدد  
میدانند جامه عمل میپوشاند در اینجاست که معده متعفن میشود و  
میکربهای گندزا که عامل دیگر پیری میباشند میدان برای عمل و  
خودنمایی پیدا مینمایند.

عیب دیگر غذای نجویده اینست که مقداری از مواد نشاسته‌ای  
مستحیل نشده وارد معده میشوند و بجای هضم بازحمت دفع میشوند  
و از غذا حداکثر استفاده را نمیتوان برد.

**خوان دوم مبارزه  
با اجساد مردگان**  
حالا که از خوان اول گذشتیم بد نیست  
قدری تأمل نموده بخود بنگرید. وزن  
شما متعادل و قد و قواره شما متناسب  
گردیده سموم بدنتان بکلی خارج شده و کلسترل که شمارا پیر و  
پیرنما کرده بود از بین رفته و معده شما هم منظم گردیده است.



حالا بخوبی و آسانی نفس میکشید - سر درد ندارید - صاحب عزم و اراده قوی هستید و بخوبی حسن مینمائید که خیلی جوان و بسیار شاداب گردیده اید و میتوانید اجساد مردگان را از سر راه خود بردارید.

شیطان برای اینکه شما نزدیک او نشوید و بسر چشمه زندگانی دست پیدا نکنید راه چشمه را پر از اجساد مردگان کرده است تا بوسیله این جادو شما را ترسانده و از بین راه برگرداند غافل از اینکه شما مدتیست با میوه ها و سبزیها و غذاهای متنوع سرو کار دارید و غذاهای ضد حیات کمیتر میخورید، ترسو نیستید و باین خرافات عقیده ندارید.

قلبی محکم و اعصابی قوی دارید و خود را برای رسیدن بمقصود آماده ساخته اید.

این سلولهای مرده هستند که بصورت پیران منظره ای کریه میدهند و پوست بدن را پرچین و چروک میسازند و نرمی و خاصیت ارتجاعی بدن را از بین برده آنها را سفت و سخت میسازند و شما نمیتوانید مانند ايام کودکی حرکات نرمش نمائید. بلند و راست شوید براحتی گردن خود را بچپ و راست حرکت دهید.

سلولهای بدن شما باید دائماً عوض شوند یعنی بسوزند و جای خود را بسلولهای نو وجوان دهند.

حداکثر عمر سلولهای بدن شما هفت سال است و بیش از این نمیتوانند زنده بمانند.

پس باید احتراق بدن شما کامل باشد و جرقه برق دائماً بتمام سلولهای بدن شما برسد.



این جرقه نامش ویتامین ث است - این ویتامین در مرکبات  
 گوجه فرنگی - فلفل سبز - نسترن - شیر - ماست - تره - کاهو -  
 گل کلم - کلم قمری - کلم پیچ - توت فرنگی - سیب زمینی - طالبی -  
 اسفناج - شلغم - زرشک - تمشک - هویج - ذغال اخته - ریواس -  
 خربزه - تره تیزک - لوبیای سبز - نخود سبز - کدوی سبز - توت  
 سیاه - شاه توت - کاسنی - تمر گجرات - جعفری - غازیاغی - انار  
 ترش - آلبالو - گیلاس و برگ زنبق زیاد است.

ویتامین ث اثر نیکوئی در ایجاد حالت ارتجاعی و غدد عروق  
 دارد و از فشار خون جلوگیری میکند و باین ترتیب یکی دیگر از  
 دشمنان جوانی را سرکوب مینماید.

یکی از ابتلائی که بیشتر ملوانان و  
 کسانی که مدتی از خشکی دور بوده و  
 از خوردن سبزیهای تازه محرومند

رقیق شدن خون  
 یا اسکوربوت (۱)

بآن دچار میشوند بیماری رقیق شدن خونست . علائم آن عبارت  
 است از خونریزی از لثه ، ریزش موها و ناخنها ، لق شدن دندانها  
 و سستی و بیحالی وضع عمومی است .

مدتهاست که پزشکان بتجربه دریافته اند که این بیماری را  
 میتوان با آب لیمو معالجه کرد.

آتش بزرگترین دشمن ویتامین ث است  
 و غذاهای پخته ویتامین خود را از دست  
 میدهند .

دشمنان ویتامین  
 ث

بهترین حافظ این ویتامین ترشی است و غذاهای ترش کمتر  
 ویتامین خود را از دست میدهند.

۱ - بیماری رقت الدم را بزبان فرانسه اسکوربوت مینامند.



انبار کردن و مدتی نگاه داشتن میوه یا سبزی سبب میشود که مقداری از ویتامین آن فاسد شود.

ظروف مسی و آهنی نیز باعث از بین بردن این ویتامین میشوند و بهتر است طباقی را در ظروف لعابی یا سنگی انجام دهیم.

سابقاً دیگهای سنگی و دیزی هائیکه لعاب داشتند در ایران بسیار معمول بود، هنوز هم در دهات معمول است.

این ویتامین در حبوبات نیست ولی وقتی این حبوبات را خیس کنند و جوانه بزنند دارای این ویتامین میشود و بهتر است که برای استفاده از حبوبات و غلات قبلاً آنها را خیس کرده و جوانه زده آنها را مصرف نمائیم.

یکی دیگر از دشمنان ویتامین ث د خانیات میباشد که استعمال آنها این ویتامین را در بدن از بین میبرد حال اگر میخواهید همیشه جوان باشید از کشیدن دود خودداری کنید.

جوش شیرین دشمن این ویتامین بوده و آنرا خنثی کرده از بین میبرد.

آنجا که مرکبات نیست سلامتی وجود ندارد.

مرکبات معدن سرشار ویتامین ث است

مرکبات کلید سلامتی هستند و شما تا

میتوانید باید از این میوه های بهشتی استفاده کنید.

کسانی که بارو یا مسافرت کرده اند بچشم دیده اند که فروشندگان صدفها، خرچنگها، حلزونها و رطیل های دریائی همیشه در بساط خود مقداری لیمو دارند و متاع خود را با لیمو می فروشند و مردم هم همیشه این غذاها را با لیمو میخورند.



این عمل یعنی فروش سم با ضد سم نتیجه پیشرفت علم غذا شناسی در این کشورهای متمدن است .

زیرا دانشمندان ثابت کرده اند که خوردن گوشت ماهی - صدفها - حلزونها و رطیلها و دریائی در بدن ایجاد اسید اوریک مینمایند و امراضی مانند : رماتیسم - عرق النساء - نقرس - تصلب شرائین - سنگهای مثانه و کبد - فلج اعصاب - آنژین دوپو - آترین - سرمازد گیها - ورم پرستات - سرطان - سل و پیری زودرس نتیجه زیادی اسید اوریک در بدن است و از طرفی دیگر بتجربه ثابت شده است که لیمو ضد این سم است و تمام این امراض با آب لیمو معالجه میشوند بشرط اینکه مدتی از خوردن گوشت ماهی صدفها و میگوها صرف نظر نمائید.

**معالجات با مرکبات** در علم معالجه و اصلاح بشر لیمو و مرکبات نقش بزرگی دارند.

درمان با مرکبات تنها درمان غذائی است که مدتهاست در طب معمول شده است و از قدیم آنها را برای تصفیه خون و تبرید میخوردند ، سلولهای بدن و نسوج و همچنین سلسله اعصاب و مغز با آب لیمو تقویت میشوند.

در علم جدید غذا شناسی که بكمك کشف ویتامینها بوجود آمده ثابت شده است که برگشت جوانی با مرکبات بهیچوجه ضرر ندارد.

**اتم برای صلح** در جنگ اخیر کشورهای داخل جنگ برای جلوگیری از شیوع بیماریهای

مانند : طاعون ، رقیق شدن خون ، بریبری ، سرما خوردگی ذات الریه ، ذات الجنب لیمو و آب لیمو بسر بازان میدادند و



نتیجه این عمل بود که تلفات مرضی بعد از جنگ شصت درصد کمتر از جنگ اول بود و شیوع این امراض دیده نشد. تنها دارویی که میتوان قبل از تشخیص مرض داد آب لیمو است.

از زمانیکه بشر در روی زمین خود نمائی کرده هرگز با بلایی چون بمب اتم رو برو نشده است.

اکنون میتوان میلیونها قربانی این مصیبت را پیش بینی کرد افرادی که نسوخته ذغال میشوند، بیمارانی که معالجه نمیشوند مادرانیکه عقیم میشوند جزئی از نتیجه این مصیبت است.

جنگ تمام شده است، جهانیان میخواهند در صلح بسر برند آیا اجتماع تندرستی کافی برای يك زندگی صحیح و سلامت بخش دارد یا نه؟

در پاسخ این سؤال علما جواب میدهند که استفاده از نیروی اتم در این مورد بشریت کمک میکند زیرا قدرتی است فوق قدرتهائیکه تاکنون کشف شده است.

اکنون هزارها دانشمند مشغول مطالعه هستند تا بتوانند نیروی عظیم اتم را بنفع بشر بکار ببرند.

اکنون دنیا میخواهد این نیرو را جانشین الکتریسیته و ذغال و نفت نماید می خواهند از قوه رادیو آکتیو آن استفاده کرده و در زراعت بکار ببرند تا بهترین مواد غذایی را برای بدست آورند و در نتیجه با این نیرو سلامتی از دست رفته را با انسان برگردانند

این آرزوها و این تجسسات علمی هنوز يك قلم بقاموس دارائی اضافه نکرده است.

اما من شما مژده میدهم که در روی زمین درختی وجود



دارد که دارای مقدار زیادی ویتامین رادیو آکتیو است و بطور آشکار بر روی بدن ما چه سالم و چه ناخوش منافع عجیب دارد. این درخت بهشتی لیمو نام دارد که انواع و اقسام آن در ایران میروید .

**لیمو شیرین** بهترین هدیه برای بیماران لیمو شیرین است .

سابقاً اینطور تصور میکردند که مرکبات شیرین ویتامین ث کمتری دارند و هرچه لیمو ترش باشد ویتامینش بیشتر و منافعی زیادتر است.

البته چنانکه قبلاً گفتیم ترشی بهترین حافظ ویتامین ث میباشد و از همین جهت میوه های ترش ویتامین ث بیشتری دارند و میتوانند مدتی این ویتامین را حفظ کنند.

تجربیات و آزمایشهای من در ایران و اروپا مطلب تازه ای را روشن ساخت و آن این بود که لیمو شیرین محصول ایران دارای ویتامین بیشتری است و بیش از دو برابر لیمو ترش ویتامین ث دارد .

این ویتامین در لیمو بصورتی است که بدون کمک ترشی حفظ میشود یعنی بصورت ملح ثابت درآمده و مدتی میتواند محفوظ بماند. امتحانات متعدد ما در مرکبات ثابت کرد که میوه ها هرچه شیرین تر باشند ویتامین ث آنها بیشتر است (۱).

**آب لیمو** بعضی از اشخاص بدون جهت از آب لیمو میترسند در صورتیکه هیچ دلیلی برای

۱ - این ملح در بدن تجزیه شده و ویتامین ث آن آزاد میشود.



ترس از آن وجود ندارد و نباید از این میوه بهشتی ترسید، تبها را میبرد، تنگ نفس را خاموش میکند، بیمارپهای روماتیسم، بادیا مان، عرق النساء و مرض قند را شفا میبخشد، سیفلیس، غلظت خون و عدم توانائی جنسی را معالجه میکند. تمام اینها دلیل بر آنست که نباید از آب لیمو ترسید. زکام، سرماخوردگی و نزله، ذات الریه و گلودرد، سوزاک، زخمهای تب، تب خال همه با آب لیمو معالجه میشوند (۱). زهر حشرات مانند زنبور، عقرب، مار، افعی با آب لیمو معالجه میشوند.

آبلیمو ضد گوشتهای زیادی است که در گلو و مغز پیدا میشود، آبلیمو ضد کم خونی - غلظت و رقت خون است. آبلیمو ضد درد است و سردرد و کمر درد و دردهای کلیه و شکم را تسکین میدهد. آبلیمو ضد تیفوس، ضد سرخک، ضد آبله مرغان و مخملک است. آبلیمو ضد ترشی معده و سنگهای کبدی است. آبلیمو صفرا بر است یعنی زیادی صفرا را درمان میکند و ضد وحشت و ضد دل تنگی است. آب لیمو ضد امراض کبدی است زیادی چربی و آب آوردن آنرا درمان میکند.

در بین فوائد غذائی مرکبات آنچه واجد اهمیت است و ما بآن خیلی اهمیت

### خون پاک

میدهیم تصفیه خون است. خون را فوق العاده تصفیه میکند و آنرا نسبت با امراض مصون میسازد.

۲ - بیماری آنفلوآنزا با آب لیمو معالجه میشود.



سرخ پوستان بهر نوع که باشد، جوشهای صورت که آنرا غرور جوانی مینامند تماماً علامت روشنی از ناخوشی خون است و تجمع سم را در کبد نشان میدهد.

وقتی ما مرکبات نخوریم همیشه در صورت یا يك قسمت از بدنمان جوش پیدا میشود.

این جوشها که توأم با چرك و خون میباشند علامت بارری از ضعف خون میباشد و نیز دارای دماغی پراز کثافت خواهیم بود. لثه های ما دارای تورم بوده و بیم ابتلاء به پیوره خواهیم داشت گلوی ما هم دائماً متورم خواهد بود.

تبهای روده و ترش کردن غذا با آبلیمو معالجه میشوند. ترشحات سفید زنانه دارویش آبلیمو است.

آبلیمو سمهای جمع شده در کبد را نابود میسازد ولی باید بدانید که کبد بخود لیمو بیشتر از آبلیمو احتیاج دارد.

زیرا خوردن لیمو ترشح صفرا را متناسب میسازد. برای کسانی که با میوه و سبزی تغذیه مینمایند لیمو مانند صفرا میباشد. سولفامیدها و پنی سیلین ها مانند

### طب جدید

داروهای سابق موفقیتی در معالجه امراض ندارند تنها در طب جدید ویتامینها هستند که در معالجه اثر واقعی و حتمی دارند و چون لیمو سرشار از ویتامین مخصوصاً ویتامین ث است يك داروی حقیقی و غذای مفید است.

اخیراً استادان امریکائی موفق بکشف ویتامین جدیدی در لیمو شده اند که

### ویتامین جدید

سلسله اعصاب و تشکیلات غدد را غذا میدهد و در نتیجه رشد را تقویت میکند. از فلج اطفال جلوگیری میکند و در معالجه عرق النساء. ذات الریه و سرطان بسیار مؤثر است.



چند دستور برای  
معالجه بالیمو

وقتی حس میکنید سرما خورده‌اید  
مقداری آب‌لیمو را با آب گرم مخلوط  
کرده و کمی عسل بدان افزوده بنوشید.  
برای تب‌های نوبه‌ای آب‌لیمو را با جوشانده برگ‌های  
سه‌گانه کلم، شلغم و کرفس مخلوط کرده بخورید.  
وقتی مادری شیر میدهد و شیرش غلیظ است لیمو بخورد  
تا شیرش رقیق شود.

معالجه ذات‌الریه  
و تنگ نفس

آب‌پیاز خام را گرفته با آب لیمو مخلوط  
کرده بخورید تا مرض شما برطرف شود  
و نیز آب شلغم، آب‌هویج و آب کرفس  
خام در صورتیکه با آب‌لیمو مخلوط شود ذات‌الریه و تنگ‌نفس را  
معالجه میکند.

زیاد شدن بزاق

آب‌لیمو بزاق را زیاد میکند و چون بزاق  
دارای اثر ضد عفونی کننده است میکره‌های  
دهان را از بین می‌برد.

زیاد شدن ادرار

آب‌لیمو ادرار را زیاد میکند و با این نحو  
دردهای کلیه و مثانه را درمان مینماید.  
آب‌لیمو يك ترشی است که بر خلاف سرکه ضعف نمیاورد  
و بر عکس نیرو بخش بوده عضلات معده و روده‌ها را تقویت مینماید.  
آب‌لیمو بهترین داروی ضد خون دماغ است.  
آب‌لیمو تمام سمهای خون را میسوزاند - چربی و پیه را  
از بین میبرد ترشی لیمو جوهر ادرار یعنی اسید اوریک را میکشد.  
برای کسانی که اشتها ندارند داروئی بهتر از لیمو وجود ندارد  
زیرا عمل‌ها ضمه را تحریک مینماید.

برای کسانی که عرق نمیکند و یا کم عرق میکنند خوردن



لیمو واجب است و بایستی آب لیمورا بادوشاب عسل مخلوط کرده صبح ناشتا میل نمایند.

آبلیمو بهترین غذای پوست بدن است - آبلیمو را پیدن بمالید و کمی در آفتاب راه بروید و بعد استحمام کنید آنوقت به بینید چگونه سوراخهای پوست بدن شما باز شده و تنفس آسان می شود و چقدر نرم و لطیف می گردد.

آبلیمو اسهال عادی و خونی را معالجه میکند و بهترین درمان خون در ادرار است.

آبلیمو از طاس شدن سر جلوگیری میکند. موهای سر را تقویت مینماید و برای این دو مقصود مالیدن آبلیمو بسر مفید است، لیمو زخمها را معالجه کرده و التیام میدهد.

آبلیمو خنك کننده گوارائی است در تابستان آنرا با کمی عسل مخلوط کرده برای رفع عطش و حرارت بنوشید. در اثر خوردن لیمو اعصاب راحت می شود و سرسبك میگردد، مرکبات سر گیجه را بر طرف می نماید و چنانچه با کمی عسل خورده شود شور زدگی دل را بر طرف می نماید.

با دما فاصل را در مان میکند و مداومت در خوردن آن تصلب شرائین را معالجه می سازد، مقدار خوراك لیمو روزانه یکی دودانه بیشتر نیست ولی برای مبتلایان بتصلب شرائین تا پنجاه عدد در روز تجویز میکنند.

لیمو برای درمان تمام امراض قلبی  
درمان امراض قلبی  
مفید است زیرا عدم ترتیب حرکات قلب  
تبیجه بدی هضم و سموم کبد است و برای اینکار لازمست آبلیمو  
را جرعه جرعه با تنفس عمیق نوشید.



ضمناً باید بگوئیم که در لیمو شیرین ویتامین ث با فلز پتاسیم ترکیب شده و این فلز بهترین تنظیم کننده قلب است .

لیمو چنانچه زیاد خورده شود از شدت تحریکات جنسی میکاهد و سرعت انزال را بر طرف میکند و تب شهبوانی را معالجه میکند و عشق شدید رحمی را که این روزها در زنهای زیاد است درمان مینماید.

امراض مغزی، عصبی و بصل النخاع چه حاد و چه مزمن با لیمو معالجه خواهد شد

آب لیمو را بمحل درد بمالید و مقدار زیادی آب لیمو بنوشید و اریس معالجه

خواهد شد .

آب لیمو ضد نرله گوش است بشرط اینکه یخور موضعی هم با آب و پوست لیمو

داده شود.

هیچ چیز مثل آب لیمو معالج جرب و انواع

معالجه جرب و اگزما

اگزما نیست مشروط بر اینکه مقداری آب لیمو بخورند و آب لیمو بمحل زخم بمالند .

یکی از استادان عالی مقام آلمانی در کتاب «خواب راحت» خطاب به بیماران عصبی و کسانی که مبتلا بمرض بیخوابی

ترشی خون از کجا پیدا میشود؟

هستند کرده و میگوید:

شما که با گوشت و تخم مرغ تغذیه میکنید بدانید که این غذاها ترشی خون شمارا زیاد میکنند.

انسان قاعدتاً گوشت خوار نیست و بهترین مسکن امراض



شماروش میوه خواری است.

این دانشمند در خاتمه میگوید ترشی میوه ها خون را قلیائی کرده ترشی آن را از بین میبرد.

معالجه امراض صفاق  
با مرکبات

اخیراً در یکی از بیمارستانهای اروپا دو بیمار که از طرف کلیه پزشکان جواب شده بودند، تحت نظر قرار گرفته و معالجه بالیمورا در آنها آزمایش کردند.

یکی از اینها پس از ۷۴ روز و دیگری بعد از صد روز معالجه شده و از بیمارستان بیرون آمدند.

سومین بیمار که آب صفاق پیدا کرده بود بعداً تحت معالجه قرار گرفت پس از ۱۷ روز آثار بهبودی در او ظاهر شد و پس از يك ماه از بیمارستان مرخص گردید.

در مورد مریض اخیر معالجه توأم با يك مرتبه آب گرفتن بود.

يك اكسیر برای تمام  
امراض

مدتهاست که ما غذا شناسان اثر غذائی و درمانی مرکبات را در روی تقریباً تمام امراض اعلام کرده ایم و صریحاً میگوئیم تمام امراض با لیمو معالجه میشوند اما تمام مردم معالجه نخواهند شد.

آخرین اندرز  
آبلیمو درد سر را تسکین داده از بین میبرد.

آبلیمو نور چشم را زیاد میکند مخصوصاً اگر هر شب يك قطره را در چشم بچکانید مشروط بر اینکه تازه بوده و تقلبی نباشد.



آبلیمو میتواند جانشین دود و مشروب نزد معتادین گردد.  
آبلیمو مخلوط با پیاز خام خورد کرده را اگر بصورت  
ضماد در آورده و روی چشم آب آورده بگذارند در عرض چند روز  
آب مروارید از بین میرود.

آبلیمو ضرری روی اعصاب ندارد و بر عکس معالجات امراض  
عصبی است، آبلیمو شکم را کوچک میکند .  
آبلیمو عمل تنفس را آسان مینماید .

تنها عیبی که به آبلیمو نسبت میدهند این  
است که گویچه‌های قرمز خون را کم  
میکند ولی بعداً نزد این اشخاص گویچه‌های قرمز تازه‌ای  
پیدا میشود.

میگویند آبلیمو بعلت ترشی که دارد  
برای زخم معده خطرناک است بفرض  
اینکه این ادعا صحیح باشد خوشحالیم از اینکه اکنون میتوانیم  
بگوئیم آبلیموی شیرین ترشی ندارد و معالجت زخم معده است.  
آبلیمو اثر تریاک و مشروب را از بین میبرد.  
بهترین حلال سم‌های بدن مرکبات است که يك هدیة  
زیبای طبیعت برای انسان است.

کسانیکه از لیمو و مرکبات بد میگویند حتماً خودشان  
استعمال نکرده‌اند و چنانچه مصرف نمایند عقیده‌شان عوض خواهد  
شد .

ما غذاشناسان که مدتهاست این اکسیر بزرگ را مورد  
استفاده قرار داده‌ایم مطمئن هستیم که در روی تمام امراض  
مؤثر است.



در بین تمام میوه‌ها که مادر طبیعت بماغطا کرده است مرکبات اثر بیشتری دارند.

سابقاً غذاشناسان میترسیدند و میگفتند ممکن است آب لیمو ضررهائی هم داشته باشد ولی از آزمایشهای متعدد علمی عکس آنرا نشان داد.

بعضی‌ها تصور میکنند مرکبات بعلت ترشی مرکبات  
ترشی که دارد مواد معدنی را از بین میبرد.

این يك اشتباه بزرگی است زیرا آن ترشی که ضد مواد معدنی است ترشیهای مصنوعی و شیمیائی هستند مانند جوهر گوگرد - جوهر نمك - جوهر لیموی مصنوعی و آب لیموی مصنوعی و سرکه. ترشی لیمو نه تنها طبیعی است بلکه تنها هم نیست و با املاح قلیائی توأم است.

در لیمو مانند تمام محصولات طبیعی عامل جبران کننده ضایعات وجود دارد و مخصوصاً در مرکبات عوامل متعددی برای این منظور خلق شده است.

عمل مرکبات این است که اول ضایعات را حل کرده و بعد جبران مافات میکند.

اول آنچه باید از بین برود نابود میسازد و هیچ ناپاکی در راه خود باقی نمیگذارد و بعداً ترکیبات جدید را بصورت بهتر میسازد، قدرت دوباره سازی مرکبات در ساختن نسوج انسان فوق العاده مهم است زیرا هنگام عبور از بدن انسان راه خود را خوب پیدا میکند خواه بخواهد بسازد خواه بخواهد بنای کهنه‌ای را از بین ببرد.



مرکبات میوه‌هایی هستند که برای همه لازم میباشند -  
بزرگ و کوچک - شاه و گدا - ضعیف و قوی - مریض و سالم همه  
محتاج به خوردن مرکبات میباشند.

بہتر آن است کہ مرکبات را ناشتا، یا نیم ساعت قبل از غذا  
بخورید اگر میخواهید سموم بدن خود را با آب لیمو دفع نمائید  
نباید آنرا با قند شیرین کنید.

اگر میخواهید مرکبات را برای ترمیم ضایعات بدن و  
کمک بهضم غذا بخورید باید آنرا ۱۵ دقیقه قبل از غذا میل  
نمائید و برای این منظور آب يك يادو لیمو را بگیرد و در آب  
نیم گرم باعسل مخلوط کرده بنوشید. بعضی اشخاص ترجیح می-  
دهند لیمو ترش را هم مانند پرتقال پوست کنده قاچ قاچ نموده  
میل نمایند.

اهالی خوزستان لیمو شیرین را از وسط بریده و آنرا گاز  
میزنند. همیشه میوه‌های سالم را بخورید و میوه‌های نرسیده و  
گندیده را دور بیندازید.

لیمو يك چشمه ویتامین ث است و ضد بیماری رقیق شدن  
خون است ۰ ۴ تا پنجاه میلی گرم در صد ویتامین ث دارد لیمو  
شیرین تا ۶۰ میلی گرم ویتامین ث دارد (۱).

مقدار ویتامین دو لیموی متوسط برای احتیاج يك آدم  
بالغ در شبانه روز کافی است ولی لیمو شیرین يك عددش کاملاً  
کافی است.

لیمو يك غذای غیر قابل گذشت برای همه است.

۱- لیموهای شمال بیشتر از لیموهای کوچک جنوب کد دارای  
ترشی زیاد هستند ویتامین دارند.



اطفال در موقع بلوغ، زندهای آستن و پیران بایستی دو تا سه لیمورا در روز آب گرفته با عسل مخلوط کرده میل نمایند. درموارد روماتیسم، نقرس، تصلب شرائین، مرض چاقی، عرق النساء و دردهای کمر مقدار بیشتری تجویز شده است.

معالجه الکلیها و تریاکها برای معالجه معتادین بالکل و تریاک و شیر، لیمو و آب لیمو اثراتی معجزه آسا دارد و بایستی مقادیر زیادی به بیماران بدهند.

برای اشخاص سالم مرکبات عامل مرتب کننده دستگاه بدن انسان می باشند و میوه های بسیار مقدسی هستند که تمام نسوج بدن را غذامیدهند مخصوصاً ماهیچه ها را تقویت مینمایند.

چند روز بطور صبحانه فقط چند لیمو بخورید این امتحان ساده بشما ثابت میکند که لیمو يك غذاست زیرا تاظهر احساس گرسنگی نخواهید کرد.

آب لیمو را همیشه بایستی ناشتا خورد آنهم خالص یا در کمی آب خنك، ضمناً بایستی آنرا آهسته و جرعه جرعه نوشید.

پوست بعضی از مرکبات برای خوردن بد نیست و برای کبد توصیه شده است. ضد کرم است و گازهای معده را از بین میبرد - مربای خلال پوست نارنج و غذاهائی که با خلال نارنج درست میشوند بسیار نافع میباشد.

ضرر میوه های ترش در ایران این فکر که میوه ها مخصوصاً میوه های ترش ضرر دارند و بایستی از



آنها پرهیز کرد و اطفال و بیماران را از خوردن آنها منع نمود زیاد رسوخ کرده است و ما لازم میدانیم در اینمورد بحث بیشتری نمائیم و بشما ثابت کنیم که خوردن میوه های ترش بطور صبحانه ضرری ندارد .

این فکر غلط که در افکار عمومی زیاد رخنه کرده است عده ای از پزشکان را هم معتقد ساخته است .

تجربیات علمی و عملی ما غذاشناسان همیشه عکس این موضوع را ثابت کرده است و بطور قطع گفته و باز هم میگوئیم که ترشی لیمو املاح معدنی بدن را از بین نمی برد بلکه زیاد میکند .

ما از تجربیات علمی صحبت میکنیم زیرا بارها دیده ایم بیمارانی که کلسیم بدنشان کم شده است بالیمو رژیم گرفته و حتی پانزده لیمو ترش در روز خورده اند و بطور کامل معالجه شده و دیگر رنگ مرض را ندیده اند .

این مریضها را شما هم میتوانید ببینید و پیش خودتان میتوانید عمل و تجربه کنید و نتایج مفید آنها ببینید .

ممکنست بپرسید چرا بعضی از پزشکان لیمو ترش را ضد فلزات بدن میدانند و برای کم کردن فلزات بدن آنها تجویز میکنند این آقایان پزشکان لیموی طبیعی را با جوهر لیموی مصنوعی اشتباه کرده اند .

ما عمل کسانی را که در مورد این مسئله حیاتی دغدغه خیال دارند و باعث میشوند که در این مورد بحث بیشتری شود تقدیر مینمائیم اما بکسانی که خیال میکنند طبیعت در آفرینش میوه های ترش اشتباه کرده است تعرض کرده آنها را قابل تکفیر میدانیم



زیرا عقل و شعور طبیعت که ما را خلق کرده از ما خیلی بیشتر است اگر در مقابل طبیعت کمی فروتنی بخرج داده خاضع شویم متوجه خواهیم شد که آنچه را آفریده است بدون عیب و نقص میباشد و میوه‌ای را که مخصوص بشر آفریده است هدیه‌ای گرانبها است .

دکتر کاروتز، مؤسس نا توریسم‌های فرانسه طرفداران مکتب خود را از خوردن میوه‌های ترش منع میکرد و ترشی نباتی را يك غذای ضد حیاتی میدانست و با اینکه طرفداران او گوشت و سایر غذاهاى ضد حیاتی نمیخوردند معذلك مریض شده و حتی عده‌ای مبتلا بسرطان گردیدند ولی دسته‌های دیگر طبیعت دوستان که از خوردن گوشت پرهیز کرده و میوه‌های ترش را میخوردند همگی سالم ماندند و مخصوصاً در بین آنها اشخاص مبتلا بسرطان دیده نشده است .

حالا ببینیم مؤلف کتاب «اول خودت را بشناس» در این مورد چه میگوید :

لیمو دارای آب گیاه (خون نباتی) املاح گیاهی و ترشی گیاهی - قند طبیعی - موسیلاژ - يك ماده طبیعی و يك عطر مخصوصی است اگر يك لیمو را کامل یعنی با آب و گوشت و پوست و هسته بخورید يك غذای ضد کرم است .

آبلیمو بزاق را زیاد میکند ، اشتها را باز مینماید ، عطش را بهتر از مشروبات برطرف میسازد و تحریکات طبیعی ناشی از تبهارا تسکین میدهد ، ادرار را زیاد میکند ، سنگهای مثانه و کبد را حل میکند ، امراض روماتیسم ، رقیق شدن خون ، تبها و عفونتهای داخلی را معالجه مینماید .



### اسرار خوراکیها

بهترین ضد عفونی کننده است مخصوصاً برای مجاری ادرار کلیه ها - مثانه و پرستات ، حالت قی کردن را متوقف میسازد ، در نتیجه قدرت ضد عفونی کننده خود آبلیمو حتی رقیق آن در مقدار زیاد آب تمام میکربهای اسهال و حصبه و وبا و غیره را میکشد .

آبلیمو علاوه بر اثر ضد عفونی کننده قابض است و برای شستشوی زخمهای گوناگون چه ساده - چه سر باز کرده - چه گندیده در روی بدن ، در روی لب ، در دهان و قسمت تناسلی ، زرد زخم انواع گلودرد ، مفید است .

در اثر داشتن همان ماده قابض است که خونریزیهای داخلی و خارجی را متوقف میسازد .

آبلیمو ضد انگلهاست ، نتایج خوبی در درمان کچلی دارد ، گال را معالجه میکند ، شپش و شپشک را میکشد و برای نرم کردن و لطیف کردن پوست بکار میرود .

در نتیجه داشتن مقدار زیاد ویتامین D و دیاستاز در علم غذا شناسی بهترین وسیله برای زنده کردن غذاهای مرده یعنی پخته است کمی از آنرا روی یک غذای پخته بریزید و آنرا بطور صبحانه بخورید و گلبول های سفید خون را که سر بازان مدافع بدن می باشند اندازه بگیرید خواهید دید که اندازه آن ها طبیعی است ولی اگر فقط غذای پخته بخورید مقدار آنها زیاد می شود .

دکتر میلون در یک کنگره دندان سازی امریکا اعلام کرد که خوردن آبلیموی تازه داروی بسیار مؤثری برای جلوگیری و معالجه امراض دندان و افتادن بی موقع آنست .



رئیس بنگاه فیزیولوژی دانشگاه میلان میگوید لیمو بسیار مفید است و نیز تمام مرکبات بعلت داشتن ویتامین ث تأثیر نیکو دارند .

اگر چند قطره آب لیمو را بشیر پاستوریزه یا شیر جوشیده بیافزائیم هرگز اطفال ما مبتلا بر قیق شدن خون نمیشوند .  
يك استاد دندان سازی مینویسد آب لیمو و پرتقال برای اطفال نتایج خوبی دارد خواه بعلت داشتن ویتامین خواه بعلت اینکه تغذیه آنها را بهتر بنماید .

مصرف آب لیمو و پرتقال برای كودك صرف نظر كردنی نیست مخصوصاً برای بچه های شیرخوار كه بایستی آنها را بپستانك آنها افزود .

يك استاد دیگر كه رئیس زایشگاه یکی از شهر های مهم اروپا است میگوید لیمو مانند پرتقال برای بهداشت انسان لازم است و خوردن آن بعلت داشتن ویتامین ها و همچنین داشتن ترشیه های آلی ضروری است و بعد اضافه میکند كه شورای ملی مشاوره مادران و اطفال اعلام کرده اند كه کلیه مادران آبستن بایستی در موقع غذا خوردن آب لیمو و پرتقال را فراموش نمایند .

بهیچوجه نباید فراموش كرد كه آب مرکبات چسبندگی خون را كه علت تصلب شرائین ، ورم جدار ورید و سیاه شدن شریان فلج ناقص و آنثرین است معالجه میکند .

بگذارید فشار خون پائین بیاید تا به كمر درد ، برفك و ورمهای خوف دندان و خونریزی مبتلا نشوید .

مرکبات دارای عناصر تشکیل دهنده خون انسانی هستند و ترکیبات مفید برای خون و مجاری آن و قلب دارند .



بکداستان قدیمی      سابقاً در مصر محکومین را بدون  
ترحم در برابر نیش کشنده افعی قرار

میدادند .

یکروز یکمیوهفروش بدو محکوم ترحم کرد و بآنها دو  
لیموداد و آنها آنرا خوردند در نتیجه نیش افعی در بدن آنها کارگر  
واقع نشد . (۱)

قضات آنها را دوباره استنطاق کردند و آنها حقیقت را گفتند  
قضات برای اینکه بفهمند آنها راست میگویند یا دروغ یکی از آنها  
یک لیمو دادند و دیگری ندادند و هر دو را جلوی نیش افعی قرار دادند  
آنکه لیمو نخورده بود فوراً مرد و دیگری که لیمو خورده بود  
زنده ماند .

این بود یکداستان قدیمی که منزلت لیمو را ثابت میکند  
کسیکه میخواهد خون پاک داشته باشد باید حتماً لیمو بخورد زیرا  
لیمو بهترین مصلح خون انسانست .

اینکه ما روی خواص مرکبات اصرار  
مینمائیم برای اینست که بنظر ما حقیقتاً  
ارزش اصرار دارد .

لیمو از طاسی سر

جلوگیری میکند

و برشد موکمک مینماید      در اثر آخرین مطالعات علمی که روی  
بعضی از ویتامینها شده است باین نتیجه

رسیده اند که لیمو بیش از همه ویتامین دارد .

در صورتیکه میدانیم در آنها اثری از ویتامین طبیعی  
نیست و حال آنکه میدانیم در لیمو تمام ویتامین های طبیعی  
موجود است .



ترشی لیموهای ترش بهترین چاشنی طبیعی است .  
هرگز آب ننوشید مگر آنکه آنرا قبلاً با چند قطره آب لیموی  
طبیعی ضد عفونی نمائید .

همواره در سالاد بجای سرکه، که بسیار مضر است آب لیمو  
بریزید سعی کنید برای خود يك دستگاه آب لیمو گیری شیشه‌ای  
كوجك که بسیار ارزان است تهیه کنید زیرا فشار های فلزی و  
کائوچویی طعم آن را خراب و ویتامین ث آنرا فاسد میکند.  
لیمو در آب بهتر از شن حفظ می شود.

**طرز تهیه آب لیمو** بهترین دستور برای تهیه آب لیمو این  
است که لیموی تازه بخريد و در موقع  
استعمال آب آنرا گرفته مصرف نمائید.  
آب لیمو های بازار صرف نظر از تقلبات معمولی دارای  
اثر آب لیموی تازه نیست.

بعضی ها برای جلوگیری از فساد آب لیمو آنرا کمی  
حرارت میدهند و صاف میکنند.

این آب لیمو صاف و زلال است اما چون قسمت اعظم خواص  
خود را از دست می دهد ارزش غذایی و دارویی ندارد.

يك راه حل دیگر هم برای حفظ آب لیمو هست و آن این است  
که گاز هیدروژن را با فشار وارد آب لیمو میکنند تا مواد صمغی و معلق  
آن در سطح جمع شود و مقدار کم هیدروژن آن مانع فساد آب  
لیمو شود.

این روش بهتر از دستور اول است زیرا ترکیبات و طعم آب  
لیمو تغییر نمیکند ، مدت ها حفظ می گردد ولی باز هم آب لیموی  
تازه و طبیعی چیز دیگری است. تا می توانید از میوه های تازه



استفاده کنید.

عطر پوست لیمو نیز دارای اثر ضد عفونی کننده است . و  
میکر بهائی شبیه به میکرب دیفتری را از بین می برد و بهترین  
ادکلن نیز می باشد.

دانه لیمو دارای اثر ضد کرم است.

بهترین وسیله برای حفظ آبلیمو این است که عطر پوست او را  
گرفته بآن بیفزائید.

برای معطر ساختن و بهتر کردن ترشیها و همچنین برای  
اینکه خیار شور فاسد نشود می توان چند پوست لیمو در آنها  
انداخت .

عده ای از خاصیت ضد سم آبلیمو سوء استفاده کرده و  
برای اینکه بتوانند بیشتر مشروب بخورند و زیاد تر تریاك  
بکشند آبلیمو بکار میبرند.

آنجا که پرتقال نیست سلامتی وجود  
ندارد .

### پرتقال

پرتقال از خانواده لیمو است ولی املاح لیموئی آن کمتر  
است و نیز دارای ترشیهای آلی مخصوصاً جوهر لیمو است در اینجا  
لازم است عقیده علامه بزرگ فرانسه خانم لوسیه را ندو آن رئیس  
بنگاه بهداشت غذائی را ذکر کنیم:

وجود ترشیهای آلی مخصوصاً جوهر لیمو در پرتقال  
شایسته تعریف است زیرا این ترشیها دارای دو عمل غذائی هستند  
اول وظیفه شیمیائی خود را انجام می دهند و بعد مانند قندها و  
مواد چربی و سفیده ای که بنزین ماشین زندگانی هستند میسوزند  
و حرارت بدن انسان را تأمین میکنند.



این موضوع در نتیجه امتحانات متعدد ثابت شده است و در نتیجه این آزمایشها ثابت گردید که وقتی پرتقال خورده شود حتی موقعی که چندین کیلو در روز خورده شود ترشیهای آلی آن بطور کلی سوخته و نیروی کافی بانسان می دهد.

ثانیاً لازم است بپرسیم چرا زیاده ترشی پرتقال یا آب آن اثر شیمیائی مانند ترش کردن خون وضعف استخوان و از بین رفتن مواد معدنی بدن را ندارد.

خطر ترش شدن خون بهیچوجه نیست بتجربه ثابت شده است که در اثر خوردن مقدار پرتقال ترشی قابل سنجش ادرار ممکن است بالا رود اما درجه ترشی آن کمتر می شود و این در نتیجه وجود مقادیر زیاد مواد معدنی در این میوه است. برخلاف عقیده بعضی از مؤلفین از روی صدها تجربه بالینی می توانیم با گردنی فراز اعلام کنیم که میوه های ترش مخصوصاً پرتقال عمل ضد مواد معدنی ندارد و استخوان های بدن انسان را ضعیف نمی کند.

کسانی که روی کاغذ با قلم، تصور خلاف کرده اند کسانی هستند تجربه بالینی ندارند.

عده زیادی از دانشمندان در نتیجه تجربه روی حیوانات و خود انسان متوجه شده اند که ترشیهای میوه مخصوصاً جوهر لیموی پرتقال کلسیم بدن را زیاد میکند زیرا پرتقال خودش هم کلسیم دارد و مقدار آن کم نیست یعنی ۴۰ تا ۵۰ میلی گرم در صد است. از طرف دیگر احتیاج روزانه اطفال ۵ ساله ۷۰۰ میلی گرم، ۱۰ ساله هزار میلی گرم - ۱۵ ساله ۱۵۰۰ میلی گرم - اشخاص بیست ساله ۹۰۰ میلی گرم اشخاص بالغ هزار میلی گرم - زنان آبستن چهار صد میلی گرم - زنان بچه شیرده هزار و پانصد گرم است.



پس وجود این مقدار آهک در پرتقال قابل تحسین است  
مخصوصاً اینکه کلسیم پرتقال مانند کلسیم شیر برای انسان بیش از  
سایر کلسیمها قابل جذب است .

نکته قابل توجه اینست که مقدار کلسیم در سایر میوه ها  
باندازه پرتقال نیست و از آنچه تا کنون نوشته ایم اینطور  
میتوانید نتیجه بگیرید که پرتقال بهترین میوه شفا بخش است مخصوصاً  
در زمستان که ترشی بدن انسان زیادتر بوده و احتیاج بیشتری به  
مواد قلیائی کننده دارد .

کوچک و بزرگ میتوانند مقدار زیادی از آنرا بخورید.  
اگر ترکیبات و املاح لیموئی کمتر دارد در عوض قند های  
قابل جذب بیشتری دارد .

میوه ایست ملین و در عین حال مقوی اعصاب، مخصوصاً  
مغز، يك غذای ایده آل برای همه بیماران - پیران و جوانان و  
کودکانست دافع تشنج است و باید برای کلیه بیماران اعصاب  
تجویز شود و همچنین برای مبتلایان بمرض قند - برای تباداران -  
برای کسانی که دوره نقاهت را میگذرانند و نیز برای تمام  
امراض معدی و خون و سوء هاضمه بسیار نافع است .  
پوستش کمی ملین است و ترشحات صفرا را تحریک میکند و

در عین حال عملی بنفع هضم انجام میدهد .

پرتقال مقدار زیادی ویتامین (د) دارد که برای جذب  
کلسیم نهایت لزوم را دارد و استخوان را تقویت میکند و قندش  
مانند قند شیر عامل دیگری برای جذب کلسیم دارد .  
با صبحانه و غذای ظهر پرتقال بخورید، میوه های رسیده و  
آبدار را سوا کنید . پرتقال خوب سنگین است .



برای بیماران آب آنرا تنها یا مخلوط با کمی عسل توصیه میکنند .

بازهم بد نیست تذکر دهیم که پرتقال میوه دلخواه اطفال و شیرخواران است .

افزودن يك قاشق سوپخوری آب پرتقال بشیشه شیر اطفال واجبست زیرا پرتقال ویتامین های C و B و D دارد پرتقال ملین و خنک کننده است و برای تمام بیماران معده مفید می باشد .

پرتقال بهترین محرک اشتهاست و از این جهت توصیه می شود که آنرا همیشه قبل از غذا بخورید نه بعد از غذا .  
در شب خوردن آن چندان منفعتی ندارد .

بأنسان غذا می دهد ولی معده را خسته نمیکند - مخصوصاً غذائی است که انسان را چاق نمیکند زیرا بهیچوجه چربی ندارد و بهترین درمان برای کسانی است که می خواهند لاغر شوند .  
پرتقال معده را سبک میکند و رنگهای تیره را باز مینماید  
بهترین تنظیم کننده ماشین انسانی است و از این جهت می توان گفت آنجا که پرتقال نیست سلامت وجود ندارد .  
تا می توانید در هر سن و سال پرتقال بخورید و از آن لذت ببرید .

پرتقال مصارف زیادی در صنعت غذا سازی دارد .  
در طبپاخی - برای درست کردن سالاد - برای کمپوت و غیره - در شیرینی پزی خلال پوست و گوشت پرتقال مصرف میشود .  
از گل آن يك نوع عطر بسیار عالی میگیرند ، جوشانده برگ آن خواب آور خوبی است و بالاخره منافع درمانی پرتقال قابل حساب نیست .



در موقع خرید پرتقال دقت کنید پوستش نازک باشد هنگام لمس کردن نرم باشد پرتقال خوب آنست که پر و سنگین باشد نه پوک و کم آب. پرتقالهای سنگین گوشت زیاد دارند و شیرین اند. پرتقال برای رشد - نرم کردن پوست بسیار نافع است - فعالیت سلولها را زیاد میکند و بر قدرت اعصاب می افزاید - ضد یبوست است و برای مبتلایان به مرض قند بسیار نافع است در اغتشاشات معده و کبد اثر نیکو دارد.

کسانی که جوانی فنا نپذیر می خواهند باید پرتقال را فراموش نکنند شخصی که سالهایتمادی جوانی خود را حفظ کرده بود پس از رسیدگی معلوم شد که روزی دوازده عدد پرتقال میخورد.

یکی دیگر از مرکبات بسیار نافع نارنج است که در طب مصرف زیاد دارد برگش

#### نارنج

دارای بوئی پسندیده است و عطری مطبوع دارد طعم آن کمی تلخ است دم کرده برگ آن دارای اثر محلل بوده، تشنج را از بین می برند.

بهار نارنج دارای عطری خوشبو و طعمی نیکوست، ضد تشنج بوده و درمان سکسکه است آب مقطر آن برای معطر کردن شربت ها در داروخانه ها زیاد بکار میرود.

آب مقطر بهار نارنج اعصاب را تقویت میکند و درمان بی خوابی است. پوست نارنج دارای مضارف طبی است و خلال پوست آن در بعضی غذا ها مصرف دارد.

آب نارنج دارای ویتامین های ث و ب و د بوده و خواص آبلیمو را دارد.



## سایر مرکبات

تأمی توانید از انواع و اقسام مرکبات استفاده کنید تا جوانی و سلامتی خود را

حفظ کرده و از منافع سرشار آنها استفاده کنید.

مرکبات انواع و اقسام زیاد دارد همه آنها دارای خواصی تقریباً نزدیک بهم میباشند، اغلب دارای طعم گوارا و عطری مطبوع هستند و از ترشی آنها استفاده میشود.

در صنعت از بهار نارنج و پوست بالنگ مر با میپزند و از آب گوشت آنها بهترین جاشنی برای غذاها درست میکنند. لیمو عمانی یکی از بهترین انواع مرکبات است که آنرا خشك میکنند و در غذا جزو بهترین ترشیهاست.

## خوان سوم جنگ

### با امراض

حالا که جنگ با اجسام مردگان را تمام

کردیم و پیروزی قطعی نزدیک شدیم

خوب است کاری کنیم که بیمار نشویم و

امراضیکه در بدن ما هستند از ما دور شوند. اگر شما غذای لذیذ و خوشگوار را از روی میل و رغبت و بموقع بخورید و در خوردن هیچ غذائی افراط ننمائید و باین وسیله خود را قوی کرده سربازان مدافع بدن را تقویت نموده بسلامت های ضد امراض مجهز سازید، من بشما مژده میدهم که هیچگاه مریض نخواهید شد زیرا شما بفلزات و ترکیبات موجود در خوراکی ها احتیاج مبرم دارید و با کمک این اسلحه بدن شما دشمنان حقیقی شما را که امراض هستند از بین میبرند.

شما روزی يك سیب میل نمائید تا طبیب بخانه شما راه پیدا نکند روزی يك قاشق چایخوری آب دریا بخورید تا هیچگاه

مریض نشوید.



روزی يك هویج خام گاز بزنید تا بكمك آن لوزالمعدة خود را قوی کرده بیماری قند و سوءهاضمه دچار نشوید.  
همه روزه بطور صبحانه يك میوه بخورید تا از منافع سرشار آن بهره مند شوید.

با هر لقمه غذای پخته يك پر سبزی با کمی میوه خام توأم سازید یا روی غذای خود آبلیمو بریزید تا غذای شما زنده شود.

مس مقاومت بدن را در مقابل امراض زیاد میکند. خیال نکنید که شما میتوانید ظروف مسی آشپزخانه را میل نمائید بلکه باید غذائی بخورید که در آن مس

مقاومت بدن را در مقابل امراض زیاد کنید

زنده بمقدار کم وجود داشته باشد.

مس آشپزخانه خاصیت سمی دارد و دشمن ویتامین ث می باشد اما مس گیاهی که زنده است جلوی سرطان را می گیرد و شمارا علیه امراض تقویت می نماید.

سبزیجات مخصوصاً کاهو و کاسنی دارای مقداری مس هستند

مغز گردو نیز مقداری مس دارد.

منیزیم نیز مقاومت نسوج بدن را در مقابل امراض مخصوصاً سرطان زیاد مینماید و از این رو خوردن سبزی های سبز توصیه شده است.

در بین سبزیجات تره و اسفناج دارای مقدار زیادی منیزیم می باشند وقتی اسفناج را زیاد حرارت میدهیم و همچنین موقعیکه اسفناج را پخته و آب آنرا دور می ریزیم يك گوهر گرانبها را که ضد سرطان می باشد از دست می دهیم و از طرف دیگر



اسفناج خام بمزاج ما نمی سازد . روی این اصل خوردن آب اسفناج توصیه می شود.

والک نیز مقداری زیاد منیزی دارد اخیراً آنرا بسالاد اضافه میکنند و از منافع آن استفاده می نمایند.

یکی از نعمتهای سرزمین ایران که در تره بومی ایران اروپا دیده نمیشود تره است که میتوان

آن را پخته و نپخته خورد.

تره بومی ایران مقدار زیادی ویتامین ث دارد، هر کیلو تره دارای در حدود ۵۷۰ میلی گرم ویتامین ث میباشد.

علما و دانشمندان معتقدند که نسترن وحشی بهتر از برگ زنبق و برگ زنبق از سایر برگها و سبزیها و نسترن وحشی میوه ها بیشتر ویتامین ث دارد ولی

امتحانات و تجربیات اینجا نب یک چشمه سوم بآنها افزوده و آن تره بومی ایران است که میتوان از آن ویتامین ث بمقدار بسیار زیاد استخراج کرد و بجای ویتامینهای مصنوعی بی فایده بکار برد از طرف دیگر تره بومی ایران دارای کلسیم بسیار زیادی است که نظیر آن در سایر سبزیها دیده نمیشود.

سومین اثر نیکوی تره بومی ایران منیزیم است که در آن بسیار می باشد حسن تره نسبت بمنافع دیگر منیزیم آنست که میتوان آنرا خام خورد.

چند دسته میکربهای موزی در معده شما میکربهای موزی زندگانی میکنند وعدهای از دانشمندان پیری را نتیجه اعمال اینها میدانند و معتقدند سمومی که این میکربهای روده ای از خود ترشح میکنند شخص را علیل و ناتوان



کرده مزاج آنها را ایس نمود و بسوء هاضمه دچار می سازند.  
پزشکان قدیم معمولاً با تنقیه گل خطمی بچنگ میکر بها  
میرفتند و نتایج خوبی می گرفتند ولی امروز عده ای معتقدند که  
میکر بهای مفید ماست بهترین وسیله برای مبارزه با این میکر بها  
میباشد.

گل سرخ نیز از وسایل مبارزه با این  
میکر بها است - ما ایرانیان عادت داریم  
که گل سرخ را فقط در آبدوغ خیار بریزیم ولی همیشه آبدوغ  
خیار نیست.

شخصی که دو سال پیش در تهران درس صد و چهل و دو  
سالگی مرد عادت داشت باغذا دوغ میخورد و در آن کمی گل  
سرخ میریخت.

هنگامیکه گل سرخ تازه وجود داشت از برگهای تازه استفاده  
میکرد و در ماههای بعد برگ خشک آن را بکار میبرد.

با گل سرخ و عسل مربائی می پزند که گل قند نامیده میشود.  
این مربا ملین بسیار خوبی است و معده و خون را تصفیه میکند.  
من بشما توصیه میکنم که گاهگاهی مقداری گل سرخ به  
سالاد خود اضافه کنید و از منافع سرشار آن بهره مند شوید.

برای از بین بردن میکر بهای معده و  
انواع آویشن و کاکوتی روده ها ایرانیان از قدیم آویشن و  
کاکوتی را در ماست و دوغ ریخته میخوردند.

بادیان و انیسون نیز که از سبزیهای معطر میباشند اخیراً مورد  
استفاده قرار گرفته و در ضد عفونی کردن روده ها کمک بزرگی  
میکند.



انواع سیر و پیاز  
انواع سیروپیاز و تره نیز در ضد عفونی  
کردن معده و روده‌ها مؤثر میباشند و  
میکروبهای روده‌ای را از بین میبرند.

اکنون که از این خوان بزرگ گرد شدید  
سربالائی تمام شد  
تقریباً سربالائی راه تمام شده و حالا بر  
سرقله هستید و می توانید چشم انداز بقیه راه را به بینید، خوب نگاه  
کنید و به بینید که:

عده‌ای می‌گویند وقتی شخص پیر میشود  
خوابی غدد علت پیری است که گلوبولهای خون او پیر شوند.  
دسته‌ای دیگر معتقدند که وقتی شخص پیر میگردد که  
نیروی کهربائی خورش کم گردد.

یکی از دانشمندان پیداشدن میکروبهای متعفن را در معده علت اصلی پیری میدانند.

عده‌ای خشکی مزاج و یبوست را منشاء پیری شمرده‌اند. پزشکان قدیم ایران پیری را علامت سردی مزاج میدانستند. يك دانشمند فرانسوی علت پیری را فرسودگی بافت‌های بدن میدانند. پس از پیدایش علم غددشناسی عده‌ای از دانشمندان این فن، پیری را نتیجه از کار افتادن یا کار نکردن غدد میدانند عده‌ای هم پیری را نتیجه تمام علل فوق دانسته میگویند پیری با خرابی معده - فرسودگی نسوج - کم شدن نیروی کهربائی - ضعف غدد - تبیلی گلوبول‌های خون بستگی دارد.

عقیده من  
من هم تمام علل نامبرده را عامل پیری  
میدانم ولی معتقدم و بشما با دلائل  
کافی ثابت خواهم کرد که تمام این ابتلائات با خرابی غدد



بستگی دارد .

نه تنها پیری بلکه تمام امراض اعم از آنهاییکه میکرب دارند یا ندارند، آنهاییکه بسوء تغذیه مربوط میباشند، بیمارهایی که علل روحی برای آنها قائل هستند همه و همه يك عامل اصلی دارند و آن خرابی غدد است . شادکامی و خوشحالی، کج خلقی اختلال در گردش خون ، امراض جلدی ، سرد شدن دست و پا عرق کردن کف دستها ، امراض روحی و عصبی ، کم خونی ، زیاده چربی پوست و مو ، کمی آن ، ضعف مزاج - سستی عضلات - بی خوابی ، ترش کردن غذا ، ریختن مو و سفید شدن آن نتیجه خرابی غدد است .

خلاصه آنچه خوبی و بدی در اشخاص می بینید نتیجه کار غدد آنها است و پیری هم علتی جز خرابی غدد ندارد .

غدد عوامل ساختمانی بدن ما هستند و به مصالح ساختمانی احتیاج دارند . هنگامیکه شما غذای خوب و سالم و کامل میخورید و مصالح مورد نیاز آنها را چه فلزات و چه ویتامینها و چه هورمونها و چه مواد سفیده ای نا آنها میرسانید غدد شما سالم میباشند ولی برعکس وقتی سم بجای غذا میخورید و با غذاهای ضد حیاتی خود را سیر میکنید و آنچه بدن لازم دارد باو نمیرسانید غدد شما خسته شده و سرانجام از کار میافتند .

خرابی غدد نتیجه کمبودی است

طبایع غدد

پزشکان قدیم ایران بسردی و گرمی رطوبت و خشکی عقیده زیادی داشتند

و سرمنشأ تمام امراض را چهارگانه تصور کرده و برای



هر خوراکی يك يا دو طبيعت مخصوص قائل بودند .

طب جدید روی این افکار خط نه کشیده و تمام این عقاید و تجربیات را پوچ و واهی میداند و با اینکه به تجربیات و امتحانات گذشته اعتماد کافی دارد باز هم به نوشته های آنها بذل توجهی نمینماید طب جدید میگوید هر بیماری علتی دارد و بسردی و گرمی و رطوبت و خشکی مربوط نیست .

عده ای از امراض بوسیله میکربها سرایت میکنند، دسته ای به ویروس ها مربوط میباشد ، پاره ای از امراض هم نتیجه سوء تغذیه و مسمومیت غذائی است .

دسته ای هم بکمی وزیادی ترشح غدد بستگی دارند.

اگر طبایع دروغ است خوراکیها چرا

در روحیات و اخلاق اشخاص مؤثرند .

چرا عده ای از خوردن خرما ، توت ،

انجیر ، دارچین - زنجبیل و امثال

اینها ناراحت شده و احساس خستگی دهان و خشکی میکنند و یا

به یبوست دچار شده و احساس سوزش و خارش مینمایند و با

خوردن لیمو ، شیرخشت ، خرفه و امثال اینها معالجه میشوند .

چرا عده ای از خوردن خیار ، ماست ، کاهو ، اسفناج

و امثال اینها سست و بی حال شده آب دهان شان زیاد و دچار

یبوست می گردند و با خوردن توت ، انجیر ، خرما معالجه

میگردند .

پزشکان قدیم معتقد بودند که وقتی شخص

غذا میخورد آن غذا پس از طبخ در

معدة بکبد میرود و بچهار جزء قسمت

می شوند .

طبایع چهارخانه

بعقیده پزشکان قدیم



جزء اول که مایعی زرد رنگ و از سه جزء دیگر سبکتر بوده در رو میایستد بصفرا موسوم است .

جزء دوم کمی سنگین تر است و بعد از صفرا واقع میشود، رنگ آن قرمز است و خون نام دارد .

جزء سوم مایع لزج سفیدی است که آنرا بلغم نامند و جزء چهارم که از همه سنگین تر است و مانند گل ولای میماند سودا نام دارد .

صفرا طبعی سرد و خشك ، خون طبعی گرم و تر ، سودا طبعی

سرد و خشك ، بلغم طبعی سرد و تر دارد .

از آمیزش و کمی و زیادی طبایع چهارگانه فوق جمعا نه طبع پیدا میشود که عبارتند از دهموی - سوداوی - بلغمی - صفراوی سرد و خشك - سرد و تر - گرم و خشك - گرم و تر و معتدل .

اگر غلبه با خون باشد رخساره و زبان سرخ میگردد ، دهن دره و خمیازه پیدا شده دهان شیرین میشود و چیز های سرخ در جلو چشم مجسم میگردد و حواس پنجگانه کند میشود و در پوست بدن انسان جوش ها و دمل هائی پیدا میشود و خون دماغ و آمدن خون از لثه های دندان علامتی از غلبه خون است .

رنگ زرد میشود - زبان بار زرد پیدا میکند و طعمش تلخ می گردد . زبان درشت و خشك میگردد - بینی خشك میشود

اگر صفرا

غلبه کند

و شخص عطش زیاد حس میکند در معده احساس سوزش می شود بی خوابی عارض شده و در خواب و خیال اشیاء برنگ زرد جلوه میکند .



اگر غلبه

با سواد باشد

چهره تیره می گردد - شخص لاغر میشود  
و مبتلا به مرض جوع شده بترس و وحشت  
دچار می گردد - تردید و دودلی و

اندیشه های مخوف به انسان دست می دهد و در خواب و خیال اشیاء  
برنگ سیاه جلوه گرمی شوند .

اگر بلغم غلبه کند

رنگ انسان می پرد و سفید می شود - پوست

نرم و سست می گردد - آب دهان زیاد

می گردد - شخص کمتر تشنگی حساس میکند و خوابش زیاد می گردد  
چاق میشود - حواس پنجگانه کند شده و آب بینی رقیق و زیاد  
می گردد و در خواب و خیال چیزهای سفید در نظر مجسم میشود .

اخلاط بیگانه

و ضرر دارد

بعقیده پزشکان قدیم اگر کبد خوب کار

نکند و خوراکیها کاملاً با اخلاط چهار

گانه مستحیل نشوند آنچه ناقص میماند

در بدن تولید امراض میکند اگر مربوط به خون باشد طبعش  
گرم و تر - اگر مربوط بصفرا باشد طبعش گرم و خشک و اگر  
مربوط بسودا باشد طبعش سرد و تر می گردد .

علم جدید

چه میگوید

علم جدید میگوید خوراکیها ترکیبات

مختلفه دارند مقداری از آنها مواد

نشاسته ای و قندی بود و در بدن سوخته

تولید حرارت ۳۷ درجه مینمایند .

چربی ها هم بهمین ترتیب می سوزند و با مواد قندی

رقابت دارند .

قسمت دیگر مواد سفیده ای هستند که خوراك غد و نسوج

ما می باشند و به عضلات بدن ما حالت ارتجاعی میدهند .



علاوه بر مواد فوق خوراکیها دارای ویتامینهای گوناگون می باشند که هر ویتامین اثر مخصوصی دارد و با اینکه مقدارشان کم است تأثیر زیاد دارند .

این ویتامینها مختلف بوده و اثر یکدیگر را خنثی کرده و تعدیلی در زندگی ایجاد می نمایند .

بعد از ویتامینها - دیاستازها و آنزیمها در مواد خوراکی وجود داشته و در بدن اثرات گوناگون دارند .

هورمونها نیز یکی از مواد خوراکیها بوده و خوراك غدما می باشند .

### هورمونها

خوراکیها دارای املاح معدنی هستند و هر فلزی در بدن وظیفه مخصوصی دارد .

### فلزات و املاح

اگر ویتامینها و آنزیمها و دیاستازها و هورمونها نباشد یا مقدارشان کافی نباشد

### سموم

مواد مفید خوراکیها بصورت سموم در آمده بدن را علیل و ناتوان می سازد .

اگر تعصب جدید و قدیم را کنار بگذاریم

### خوب دقت کنید

و در این موارد دقت بیشتری مبذول داریم

خواهیم دید که بین گفته گذشتگان که متکی بتجربیات بوده و

گفته دانشمندان عصر جدید که پابند اصول علمی است رابطه ای

وجود دارد که در اینجا می خواهیم به آنها مختصری اشاره نمائیم.

بارها دیده و شنیده اید که شخصی مبتلا

### چند تجربه

به مرضی شده و نزد متخصصین عالیمقام

معالجه کرده و از مداوای آنها نتیجه ای نگرفته است و بعد بدستور

فلان پیرزن یا فلان کولی یا يك طبیب مجاز قدیمی با خوردن



يك علف يا يك جوشانده معالجه شده است .

دیگری باین مرض مبتلا میشود و همان علف یا جوشانده را باو میدهند و نتیجه نمیگیرند .

يك نفر بسوزاك مبتلا میشود بعقیده عموم سوزاك میکربی دارد و پنی سیلین نابود کننده میکرب می باشد . به او پنی سیلین تزریق می کنند فوراً معالجه می شود .

دیگری هم بسوزاك مبتلا می شود هرچه پنی سیلین باو تزریق میکنند نتیجه ای نمیدهد میگویند نسبت به پنی سیلین مقاومت دارد .

استر پتومیسین تزریق میکنند آنهم نتیجه نمیدهد يك داروی دیگر تزریق میکنند بازهم نتیجه ای عاید نمی شود ، ولی همین شخص اتفاقاً با خوردن غذا یا داروی قدیمی معالجه می گردد .

سابقاً که پنی سلین و داروهای ضد حیاتی میکرب نبود سوزاکیها را با شستشو و داروهای مدر معالجه میکردند یکی با يك شستشوی پرمنگنات خوب می شد و دیگری نتیجه نمی گرفت با داروهای تندتر و مؤثرتر شستشوی می دادند بازهم مؤثر نمیافتاد .

یکی با خوردن چند نخود شوره قلمی معالجه می گردید و دیگری با خوردن مقدار زیاد تر منفعتی دستگیرش نمی شد .

حصبه يك مرض بومی ایران است می گویند با داروهای قدیمی بهتر معالجه می شوند .

یکی مبتلا می گردد و با خوردن چند کپسول کلر مایسین معالجه می شود . و دیگری از معالجات جدید نتیجه ای نمیگیرد و



دنبال پزشکان قدیمی میرد.  
سایر امراض هم همین طور است هر مرضی داروئی دارد ولی  
هر داروئی تمام بیمارانش را معالجه نمیکند.

لیمو تمام امراض را معالجه میکند ولی تمام اشخاص بالیمو  
معالجه نمی شوند یکی با يك دارو معالجه میشود و دیگری پس از  
خوردن این دارو حالش بدتر می شود.

با نوئی پس از بیست سال ازدواج نزد این قابله و آن قابله  
رفت بچه دار نشد پیره زنی با و دستور داد :

دو مثقال کبابه چینی با پنج مثقال افیجون گرفته کوبیده  
با كمك مومیا ئی با روغن سبز بصورت شیاف در آورده در اواخر  
ایام قاعدگی در رحم بگذارد این کار را کرد و اکنون دارای يك پسر  
و يك دختر است.

پزشکان کاشان عقرب زده را با تزریق محلول گنه گنه معالجه  
میکند در صورتیکه در کتب طبی چنین فایده ای برای گنه گنه  
ذکر نکرده اند می گویند طبع نیش عقرب سرد است و گنه گنه  
گرم می باشد

از این تجربیات و اختلافات وضد و نقیضها در علم پزشکی  
زیاد است و ما در اینجا می خواهیم بهمه این سؤالات و تجربیات  
جواب بگوئیم و شما را بحقیقت سردی و گرمی و امزجه گوناگون  
آشنا سازیم تا در خود شناسی از تجربیات گذشتگان حد اکثر  
استفاده را بنمائید.

این تجربیات و این سؤالات همه شان يك جواب عمومی و  
چند جواب خصوصی دارند :

جواب عمومی اینها اینست که می گوئیم علم غدد شناسی



دوران کودکی خود را می پیماند و تازه پیدا شده است وقتی این علم کامل شد جواب تمام این مشکلات را خواهیم داد .  
آنوقت است که هر مرضی بایک دارو یا یک غذا درمان می شود و با سهولت تمام امراض معالجه می گردد .

با پیشرفت علم غدد شناسی بشر بسرحد کمال میرسد و تمام مصائب و بدبختیهای خود را با غذا معالجه میکند .

وقتی این علم تکمیل شود تمام داروخانه ها بسته می گردد و خوراکیهای لذیذ جانشین داروهای تلخ و نا گوار میگردد .

بزودی این علم پرده از روی اسرار بزرگی برمی دارد و بشر را سعادت مند میسازد .

تمام این کج خلقیها - تندی ها و عصبانیتها - همه این جنایات و کج فکریها - همه این جنونها و ابلهی و حماقتها معالجه میشوند و نبوغ بشری بدرجه کمال میرسد .

اگر علم غدد شناسی کامل شود نقاط تاریک علم پزشکی روشن میشود و کلیه ابهامات برطرف می گردد و دیگر در علم طب سؤالی بی جواب نمی ماند و استثناها از بین میرود .

مقام حقیقی علم پزشکی و داروسازی روزی علنی میشود که علم غدد شناسی تکمیل گردد .

آنروز است که مردم پزشکان و داروسازان را خدمتگزاران واقعی خود میشناسند و بآنها عقیده و ایمان پیدا میکنند و همه طبیبان عیسی هوش می شوند و پزشکان آدم کش از بین میروند .

دیگر اجل طبیب را ابله نمیکند روغن بادام از قضا تولید یبوست نمی نماید و سرکنگین بر خلاف طبع خود تولید سردی نمیکند .



## سیب آدمی و بلغمی مزاجها

سیب آدم غده ای است که در زیر گلو واقع شده و از خود ترشحات مهمی دارد و یکی از مهمترین ارکان بدن ما محسوب میشود.

کمی ترشحات آن سبب چاقی زیاد میشود و علائم کمی آن بشرح زیر است :

مژه کم - ابرو کوتاه - صورت پف کرده - دستها سرد و نمناک - بداخلاق - خون سرد و عصبانی - هیجان و وحشت زیاد - پوست بدن پوسته پوسته میشود - شخص کودن و خرفت می شود - رشد بدن اطفال متوقف میگردد.

حالا این علائم را با آنچه در چند صفحه پیش در زیادی بلغم گفتیم مقایسه نمائید خواهید دید یکی بوده و باهم فرقی ندارد.

بلغمی مزاج کسیرا میگویند که ترشح سیب آدم او کم باشد.

وقتی ترشحات سیب آدم زیاد شود شخص

لاغر میشود و تمام ذخایر بدنش میسوزد

موها شفاف و کم پشت میشوند - مژه ها

زیادی ترشحات سیب

آدم سوداوی مزاج

زیاد و ابروها پر پشت میگردند.

دستها باریک و خشک میگردند - پاها قوسی و انگشتان بهم

میچسبند ، اخلاق تند و عصبانی میشود و عطش فوق العاده شده شخص

احساس ناراحتی میکند.

این علائم را با سوداوی مزاج که در چند صفحه قبل نوشتیم

مقایسه کنید نتیجه یکی است.

گاهگاهی غده سیب آدم مریض است و

ترشحات آن تعادل ندارند گاهی ترشح

سودا و بلغم



زیاد میشود و زمانی کم میگردد - ترکیب ترشحات نیز تغییر کرده آثار واقعی خود را نشان نمیدهند علائمی ظاهر میشود که قدما آنرا غلبه سودا و بلغم میخواندند.

این نکته را هم بدانید که کلیه غدد بفرمان سلطان غدد یعنی نخود مغز میباشند و اگر رهبری غدد خراب شود و ترشی که از مغز بسبب آدم میریزد ناقص باشد باز هم علائم فوق ظاهر میگردد .

سیب آدم بشبه فلزید احتیاج فراوان  
دستور معالجه بروش  
دارد و باید این شبه فلز را از خوراکیهای  
جدید که دارای آن هستند اخذ نماید.

تره تیزك - بولاغ اوتی - توت فرنگی - ماهی و انواع  
صدفهای دریائی - میگو - ملخ دارای ید بوده و در سیب آدم  
مؤثر میباشد.

رشتیها ماهی زیاد میخورند - تودلیهای  
رشتیها  
ماهی را میخورند لذا طبعشان سوداوی  
میباشد .

ضمناً رشتیها ماست - سیر - پیاز - پنیر و سایر میوه ها و  
سبزیهاییکه ویتامین فراوان دارند زیاد میخورند و چنانچه گفتیم  
ترشح سیب آدم به کمک ویتامینهای ب میتواند عمل کند و همین  
دو امر یعنی خوردن مقداری زیادیدو ویتامینهای ب رشتیها را  
سوداوی مزاج کرده است.

غذاهائیکه ید دارند اثرشان یکسان نیست  
زیادی و کمی ترشح  
بعضی از آنها ترشح سیب آدم را زیاد  
سیب آدم  
میکنند و دسته دیگر آنرا کم مینمایند در



هر حال ید در این دستگاه مؤثر است.

توت فرنگی ید دارد و درمان تأثر و هیجان است یعنی زیادی سیب آدم را معالجه میکند ولی تره تیزك - شاهی - بولاغ اوتی مهیج میباشد و ترشح سیب آدم را زیاد مینمایند. انگورید دارد چاق را لاغر و لاغر را چاق میکند و تأثر و هیجان را از بین میبرد. برای اینکه انگور دستگاه سیب آدم را اصلاح میکند و ترشح آنرا متعادل میسازد.

### نگاهی به کتاب مخزن الادویه

کتاب مخزن الادویه در شرح جرجیر (شاهی - تره تیزك - بولاغ اوتی) را مطالعه کنید طبع سبزیجات را گرم و

خشك میداند و این درست مخالف طبع بلغم است که سرد و تر میباشد.

این کتاب جرجیرها را مهمترین درمان بلغم میداند و ضمناً مینویسد هر کسی شب تره تیزك بخورد رگ جذامش بحرکت میآید. ما میدانیم که ید ترشحات بینی را زیاد میکند و رگ جذام هم در بینی است، املاح یدمانند یدوردو پتان همچنین تره تیزك ترشح بینی را زیاد مینمایند.

انواع تره تیزك از سبزیهای مفید میباشد ولی از آنجائیکه نباید در خوردن هیچ خوراکی افراط کرد در خوردن این

### تره تیزك را زیاد نخورید

سبزیهای مفید هم افراط جایز نیست مخصوصاً برای اشخاص لاغر و سوداوی مزاجها یعنی کسانی که ترشح سیب آدم در آنها زیاد است مخزن الادویه زیاده روی در خوردن آن را باعث ضعف قوه بینائی میداند.



## زیره

زیره نیز دارای هورمونی شبیه ترشح سیب آدم بوده ، ترشح این غده را زیاد و اشخاص چاق را لاغر و مینماید و بعلاوه ضد ترشح و مسکن دردهای معدی بوده بادشکن - قاعده آور و مدر است .

## صفاوی مزاج

پایه این مزاج را چنانچه گفتیم قدما روی کبد گذاشته اند .

کبد هم ترشحاتی دارد که درزندگانی - در رنگ پوست - در اخلاق و عادات مؤثرند .

مهمترین ترشح خارجی کیسه صفا و ترشح داخلی آن کلسترل است چنانچه قبلا در مورد کلسترل گفتیم يك ماده مومی شکل است که در خون اشخاص عادی معمولا ۰۷۰ گرم تا دو گرم موجود است ولی اشخاص صفاوی مزاج در حال معمولی و هنگام سلامتی در حدود سه گرم کلسترل در يك لیتر خون دارند .

## مزاج امریکائی و انگلیسی

مردم امریکا که بیشتر صفاوی مزاج میباشد خونشان سه گرم دارد مطلب مهم و جالب توجهی که در اینجا بنظر میرسد این است که امریکائیهای امروزه که بیشتر صفاوی مزاج میباشد همان انگلیسی های دموی مزاج هستند که از جزایر بریتانیا بقاره امریکا مهاجرت کرده و مزاجشان در نتیجه عوض شدن نوع تغذیه و خوردن سر - شیر فراوان و دانه های چرب صفاوی شده است و عجیب تر اینکه هر دموی مزاج که چند سال در امریکا بماند و از میوه ها و غذاهای آنجا استفاده کند تغییر مزاج میدهد و صفاوی میشود و اینجاست که باید علماء این فن کنجکاوی کرده و این نکته را مورد توجه قرار داده و از روی آن مطالب مهم دیگر کشف نمایند .



صفرای مزاج رنگی زرد یا گندم گون

### صفرای مزاج

دارد. زبانش بارزرد پیدا میکند و طعمش تلخ میگردد. زبانش درشت و خشک است. احساس عطش زیاد میکند و ترشح بینی اش کم است. در معده احساس سوزش می نماید بی خوابی بر او عارض میشود و در خواب و خیال اشیاء بنظرش زرد جلوه میکند و در عوض بنیه ای قوی دارد گوشت بدنش سخت و محکم است قیافه اش در عین زردی باز است صبر و حوصله اش زیاد است و عزمی راسخ دارد.

انگلیسی های دموی مزاج که به امریکا مهاجرت کرده و صفرای شده اند این تغییرات در قیافه آنها دیده می شود. کاسه سرشان کمی کوچک و صورتشان دراز - استخوان صورتشان جمع میشود.

در اخلاق نیز تغییراتی کرده اند چنانکه تکبر و خودخواهی انگلیسی را کمی از دست داده و بجد و جهد خود افزوده اند. از انگلیسی ها نقادتر - خورده بین تر - دقیق تر و کریم الطبع و با گذشت تر شده اند.

مزاج حیوی آنها نیز بمزاج عصبی تبدیل گردیده است.

\*\*\*

صفرای مزاج چنانچه در معرض آفتاب یا گرمای قرار گیرد ترشح خارجی صفرایش زیاد و ایجاد خفقان، کلافه گی و عطش و سرگیجه و بی تابی و ترس برایش میشود و از طرف دیگر چون نخود مغز متوجه کبد میشود و ترشحات دیگر خود را از دست می دهد و حافظه کم میشود و باعث فراموشی و حواس پرتی می گردد.



این اشخاص با خوردن غذاهائی مانند - خیار - ماست -  
دوغ - آلو - کاهو و اسفناج معالجه می شوند.  
دم کرده گل بنفشه با لیمو عمانی نیز مفید است.

چنانچه بعداً مفصل خواهیم گفت وقتی  
مزاج انسان در پیری طفل بدنی می آید روی تغذیه ارثی مزاجی  
پیدا میکند که با قیافه و صفات و عادات او متناسب است اما کم کم  
در نتیجه تغذیه این مزاجها تغییر میکند.

در این تغییرات قیافه تا اندازه ای که بعداً شرح میدهم ثابت  
است اما صفات و عادات بر می گردد و متناسب مزاج میشود.

همینکه شخص پیر شد از مقدار ترشح سیب آدم کسر میشود  
و مزاج او سردی بر میگردد ولی مزاج پیران سرد و خشک است  
زیرا در موقع پیری کلسترل زیاد در بدن رسوب کرده و ترشح  
سیب آدم کم میشود و برای مبارزه و تغییر مزاج باید اولاً غذائی  
بخورند که ترشح سیب آدم را زیاد کند مانند انواع شاهی -  
شنبلیله - زیر - ثانیاً غذاهائی بخورند که ویتامین های ب زیاد  
داشته باشد مانند سوپ سبوس و چلتوک تا با کمک این ویتامینها  
ترشح سیب آدم را بکار وادارند.

ثالثاً باید غذائی بخورند که مواد سفیده ای زیاد داشته  
باشد مانند ماش - باقلا هندی - کنجد - لوبیا - عدس - زرده  
تخم مرغ - پسته و بادام - فندق - شیر - پنیر - ماست -  
نارگیل و غیره.

رابعاً نباید خوردن مواد قندی و غذاهائی که ویتامین ث دارند  
فراموش شود.



### دموی مزاجها

علائمی را که برای غلبه خون از قول  
 قدما ذکر کردم با آنچه در همین کتاب  
 در مورد کمی ویتامین ث و بیماری رقیق شدن خون یا بقول فرنگیها  
 اسکور بوت خواندید مقایسه کنید خواهید دید یکی می باشد.  
 این اشخاص رنگ بدنشان گلگون است - سرشان سنگین  
 و منگ می باشد - حواسشان کند است و کمی کسل می باشند چوشهای  
 زیادی در بدنشان پیدا می شود.

هنگامی که در برابر امر غیر منتظره ای واقع شوند و پیش -  
 آمدی ناموافق برایشان ایجاد شود خون متوجه مغز میشود و  
 کندی فهم پیدا میکنند.

اگر حمله خون بمغز شدید باشد ممکن است سکتة نمایند.  
 صبر زرد که خون را از سرباز میگرداند در این مورد  
 مفید است مشروط بر اینکه بیست سانتی گرم در روز میل نمایند.  
 این اشخاص باید غذائی بخورند که سرشار از ویتامین ث  
 باشد و بقول قدیمی ها سردیهای خشك برای اینها مفید است مانند  
 سماق - آبغوره - لیمو - زرشك - تره و غیره.

### سوداوی مزاج

چنانچه گفتیم زیادی ترشح سیب آدم را  
 قدما سودا نامیده اند زیادی ترشح سیب  
 آدم سبب لاغری - تیرگی - زیادی فکر - سوزش سر معده و  
 اشتهای کاذب میشود.

این اشخاص بقول قدما طبعی سرد و خشك دارند زیاد  
 خود خور و اندك بین هستند و بدین و کم حوصله و غمگین میباشند.  
 خیلی عصبانی هستند و در برابر ناملایمات تحملشان  
 بسیار کم است بطوریکه ممکن است انتحار نمایند غالباً منزوی و  
 گوشه گیر هستند.



قدما سودا را مانند گل و لای تیره و تار میدانستند و خفگی رنگ را بترگی آن نسبت میدادند و معتقد بودند که این ترگی حتی مغز را فرا میگیرد و سبب ناملایمات میشود و ایجاد هیجان میکند و ضمناً ترشح سیب آدم وقتی متوجه مغز شود پرده‌ای او را میپوشاند و جهان را در نظر صاحب مزاج تیره و تار میکند مانند روزی که تبدیل بشب شود اینجاست که بیم و هراس پیدا میشود و شخص را از شدت ترس و هیجان می‌لرزد و ممکن است ایجاد جنون نماید.

این اشخاص در برابر پیش آمده‌های ناموافق تعادل خود را از دست میدهند و دچار ترس و وحشت و لکنت زبان میشوند و حتی ممکنست در غدد ماوراء سیب آدم نیز مؤثر واقع شده و تولید رعشه و لرزه نماید و نیز اثر سوئی در روی غدد فوق کلیه داشته سبب تپش قلب میشود در این موقع است که آنچه میدانند از خاطرشان محو میشود و حتی ممکن است مهر پدر و فرزندی را بکلی فراموش کنند.

گاهگاهی دیده شده است این اشخاص حرف زدن و چیز نوشتن را هم فراموش میکنند.

در موقع حرف زدن اصوات را عوضی میگویند و در موقع نوشتن املاء را غلط مینویسند.

برای این اشخاص خوردن مواد قندی مانند انجیر و کشمش بسیار مفید است و از این رو قدما انجیر و کشمش را مقوی مغز و اعصاب و دافع سودا و غضب و تند خوئی میدانستند.

گل گاوزبان - سنبل الطیب و لیمو عمانی نیز در این مورد

مفید است.



**بلغمی مزاج**  
 ترشح سیب آدم وقتی کم شود ترشح بلغم زیاد میشود و این ترشح که لعابدار و غلیظ است مربوط به غدد بزاق و لوله مری است تا زمانی که ترشح سیب آدم زیاد است این ترشح محسوس نیست ولی همینکه کم شد این ترشح که بلغم نام دارد و قدما آنرا سرد و تر میدانستند زیاد میشود .

ویتامین ب مخصوصاً در ایجاد این ترشح اثر مخصوص دارد و علت آن این است که گفتیم ترشح سیب آدم همواره به کمک این ویتامین عمل میکند .

**ا** پس وقتی ترشح سیب آدم کم شود ویتامین ب دیگر در بدن بلامصرف است و از این رو خوردن ماست - اسفناج - جو - ارزن و کاهو برای کسانی که بلغمی مزاج هستند و ترشح سیب آدم در بدنشان زیاد نیست ایجاد حالتی می نماید که عوام آنرا رطوبت نامند و قدما زیادی بلغم میخواندند .

**اثر بلغم در مغز**  
 وقتی ترشح سیب آدم کم شود - دماغ تنبل میشود - قوه حافظه و تفکر کند میگردد - شخص را کودن و ابله مینماید و هر قدر این ترشح کمتر باشد قوه دراکه و تیز هوشی تنبل میشود تا بحدی که شعور را زایل میکند و نیز ممکن است باعث سرگیجه - تشنج - صرع - سکته - فلج و غیره گردد . این اشخاص باید ویتامین ب کم مصرف نمایند .

زیادی ویتامین ب سبب فراموشی و سستی بدن و سایر علامات مذکوره می شود و مخصوصاً کسانی که ترشح سیب آدم در بدنشان کم باشد گاهی اتفاق می افتد که در اثر پیش آمدهای ناموافق و زیاد



شدن رطوبت را بطنه مرکزی تکلم و مرکز حافظه قطع میگردد و ایجاد فراموشی می شود.

حالا دیگر گمان میکنم مبنای سردی و گرمی را میدانید و هر وقت يك نفر گفت

سردیم کرده است میدانید ویتامین ث بحد کافی ندارد و همچنین اگر يك عالم علوم جدید بشما گفت این غذا ضد اسکوربوت است می فهمید منظورش این است که خنك است و ویتامین ث دارد (۱).

قندها و چربی ها و مواد قندی هم گرم هستند زیرا برای سوختن در بدن احتیاج به ویتامین ث دارند.

کنسرو ماهی و گوشت های مانده دارای ماده ای هستند که ضد ویتامین ث بوده و گرم میباشند - سبزی های خشك هم ویتامین ث خود را از دست میدهند و گرم در اصطلاح مولد اسکوربوت میباشند.

در کتاب اعجاز خوراکیها در بحث غدد و توصیف هورمونهای مترشح از غدد گفتیم: «ما همانگونه ایم که هورمونهای ما میباشند».

اگر تندخو و عصبی هستیم گناه از غدد ماست که یکی از آنها خوب کار نمیکند - اگر زیاد چاقیم - اگر کم مو و پر مو هستیم - اگر موی ما شفاف یا تیره است - اگر نرم است - اگر زبر و مجعد است دلیلی جز زیادی و کمی ترشح غدد ندارد.

۱ - در کتاب فرهنگ خوراکیها ثابت خواهیم کرد که سردی و گرمی مربوط به دیاستازها بوده و به عوامل دیگر بستگی دارد.



حال می‌خواهیم در این موارد بحث بیشتری نمائیم :  
 اگر فراموش نکرده باشید در آن کتاب بوضع قیافه -  
 کف دست - درازی و کوتاهی انگشتان - صافی و قوسی بودن  
 انگشتان پا و خشکی و نمناکی دست هم اشاره کردیم و گفتیم  
 این علائم بکمی یا زیادی کدام غده ارتباط دارد از طرف دیگر  
 میدانید که سالهاست قیافه‌شناسان میکوشند از چگونگی پیشانی -  
 چگونگی چانه - کلفت و نازکی لب و اینگونه شواهد خصوصیات  
 اخلاقی انسان را تشخیص دهند .

شما با اینکه قیافه‌شناس نیستید تریاکی را از غیر تریاکی  
 تشخیص می‌دهید با يك نظر بچشم مبتلایان به جنون خمری و  
 اشخاص عرق‌خور آنها را می‌شناسید .

دیوانه‌را از طرز نگاه کردنش تشخیص می‌دهید .  
 وقتی بدوست خود میرسید بدون آنکه حرف بزنند و بازبان  
 رازدرون خود را برای شما بگویند یا يك نگاه بشادی - افسردگی -  
 پریشانی - دودلی - شتابزدگی - حالت انتظار و تفکر و ده‌ها اسرار  
 دیگر او پی می‌برید .

این ترشحات غدد اوست که شما را باین اسرار مگو و واقف  
 می‌سازد از طرف دیگر می‌دانید که انسان قوه خلاقه ندارد و تمام  
 ترکیبات بدن خود را از خوراکیها می‌گیرد .  
 یکی از این ترکیبات هورمونها هستند که در گیاهها  
 کم و بیش وجود دارند و شما باید از آنها استفاده کنید .  
 صحت و کسالت شما هم بستگی باین ترشحات دارد مثلاً اگر  
 لوزالمعده شما خوب ترشح نکند مرض قند می‌گیرید اگر زیاد  
 ترشح کند قند بدنتان کم می‌شود .



زیادی ترشح سبب آدم شخص را لاغر میکند و کمی آن  
چاق مینماید کمی يك ترشح شخص را کودن و زیادی آن  
باهوش میسازد.

مزاجها و طبایع هم چنانکه مفصلاً شرح دادیم ارتباط مستقیم  
با این ترشحات دارند .

يك دوا در يك مزاج مؤثر است - در دیگری تأثیری  
ندارد - يك غذا در يك مزاج مفید و برای يك مزاج دیگر مضر  
است .

اخلاق و عادات هم با مزاج و طبایع بستگی دارد و با تغییر  
آنها عوض میشود .

جنسیت نیز با ترشح غدد مربوط است و با تغییر آن ممکن  
است زنی مرد یا مردی زن شود .

حالا که قطعاً فهمیدید که غدد و ترشحات آنها که بنام  
هورمون نامیده میشوند چگونه با ما بستگی دارند .

یعنی در غم و شادی - هیجان و آرامش - تپش قلب - قیافه  
و اندام - صفات و ملکات و غرایز - صحت و مرض و هزاران  
مشخصات دیگر مؤثر میباشند لذا با بیانی محکم بار دیگر  
میگوئیم ماهمانیم که هورمونهای ما هستند اگر سالم هستیم مسلماً  
هورمونهای سالم داریم ، اگر مریض هستیم یکی از هورمونهای ما  
کم یا زیاد است .

اگر تغییر حالت یا تغییر اخلاق دادیم مسلماً تغییری در یکی  
از هورمونهای ما پیدا شده است .

اگر متهوریم گناهای متوجه یکی از هورمونهای بدن  
ماست اگر ترسو هستیم یکی از هورمونها ارتباط دارد .



اگر زشت و بدقیافه می باشیم عاملی جز هورمونها گناهکار نیست از طرف دیگر هورمونها با غذائی که میخوریم بستگی دارند در واقع این ترشحات نتیجه خوراکیهای است که خورده ایم . اینجاست که اسرار خوراکیها از لابلای علم خود شناسی و غددشناسی پیدا میشود .

وقتی می توانیم خود را بشناسیم که غدد خود را بشناسیم وقتی میتوانیم خود را اصلاح کنیم که غدد خود را اصلاح کنیم . وقتی در کارها موفق میشویم که غدد ما در انجام وظیفه موفق باشند هنگامی میتوانیم عمر زیاد نمائیم که غدد سالم داشته باشیم ، هنگامی از نعمت سلامتی برخورداریم که غدد سالم داشته باشیم پس خودشناسی و غذاشناسی باهم مربوط میباشند بایستی آنها را باهم مطالعه کرد .

تا خود را نشناسیم دیگران را نخواهیم شناخت و خدا را نمی شناسیم تا ماشین بدنمان را نشناسیم سوخت آنرا که خوراکیها هستند نخواهیم شناخت و چون چگونگی غدد با غذاهائی که میخوریم بستگی دارد لذا تا هورمونهای نباتی را نشناسیم در اینکار موفق نمیشویم .

این است که این علم فصلی از غذا شناسی است و سابقاً نام این کتاب را من غذا شناسی گذاشته بودم و بعد نام آنرا تغییر دادم .

مبارزه با پیری نیز یکی از فوائد خود شناسی است زیرا وقتی ما در این مبارزه

مبارزه با پیری

پیروز میشویم که غدد خود را خوب بشناسیم و اسرار آنها را بدانیم و از معیوب شدن آنها بکمال غذا جلوگیری کنیم .



چندی نخواهد گذشت که علم خودشناسی  
دوران کودکی خود را طی کرده و تکمیل  
میشود .

## دورنمایی از آینده علم

آنوقت با تعیین هورمونهای بدن کار تشخیص آسان میشود  
در این موقع است که شما بیک آزمایشگاه خودشناسی مراجعه کنید  
و با تجزیه هورمونهای شما حرفهائی میزنند که سابقاً رمالها و  
فالگیرها میگفتند .

مثلاً پس از تجزیه بشما میگویند صاحب این هورمون  
مرد است یا زن، متهور است یا ترسو، متین است یا جلف، عصبانی  
است یا خونسرد، پیر است یا جوان، سالم است یا ناخوش .  
مسرور است یا مغموم، لایبالی است یا مقید، غیرتمند است یا  
بی تعصب، زن و بچه خود را دوست دارد یا ندارد، در بندجاه  
و جلال است یا نه، خوابش چطور است؟، خوراکش چیست؟  
چه باید بخورد، عمرش طولانی است یا کوتاه؟، اگر کوتاه  
است چه باید بخورد، باهوش است یا خرفت، چه باید بخورد تا  
صاحب فراست شود، صاحب این هورمون استعدادش در چیست؟،  
در چه هنری میتواند نابغه شود .

اگر میخواهد در سیاست نابغه شود چه باید بخورد و اگر  
میخواهد خوش خط شود بچه غذائی رو آورد، اگر علاقه به  
هنرپیشه گی دارد و استعداد آن را ندارد با چه غذائی معالجه  
میشود .

خلاصه با آزمایش هورمونهای بدن به اسرار ظاهر و باطن  
صاحب آن پی میبرند و مکنونات قلبی او را روشن می سازند



و عشق او را پیدا مینمایند و او را بسوی آنچه میخواهد راهنمایی میکنند .

در صورتی جواب این آزمایش صحیح است که وقتی خونی را با آزمایشگاه میبرند پس از تجزیه بگویند :

این خون متعلق بمرده است یا زن ، چند سال عمر کرده است ، قدش چه اندازه است . وزنش چه مقدار است ، رنگش چیست ، باسواد است یا بی سواد ، استعدادش در چیست ، خطش خوبست یا بد ، موقع نوشتن راست مینویسد یا کج ، ریز می نویسد یا درشت . چگونه لباس میپوشد ، متأهل است یا خیر ؟ بچه نوع همسری علاقمنده است . اخلاقش چگونه است ؟ چه عادتى دارد ؟ غیرتمند است یا بی غیرت ؟ باوقار است یا جلف ؟ ترشروست یا بذله گو ؟ چه غذائی را دوست دارد و چه میخورد ؟ از چه غذائی بدش میآید و چه باید بخورد ، مرضش چیست ، چه کسری دارد ، چه بخورد تا مزاجش سالم باشد .

اینها و صدها امارات و اشارات دیگر مطالبی است که از تجزیه هورمون ها بدست می آید و در این موقع است که انسان خودش را می شناسد و می داند چرا بوجود آمده است ؟ برای چه زندگی میکند و هدفش در این جهان چیست ؟ گمان نکنید آنچه گفتم اغراق است خیر من شاعر نیستم و خیال غلو کردن ندارم .

حقیقت را برای شما مینویسم ، حقیقتی که مقداری از آنرا در سطور این کتاب و جلد بعد خواهید خواند و عملاً خواهید دید که زندگی شما بغذا بستگی دارد . شما باید غذائی بخورید که ، و در احتیاج ماشین بدن شما



باشد و این اصل را پیدا نمیکنید مگر آنکه اول خودتان را بشناسید  
و بدانید چه زیادی دارید و چه کسری .  
يك مكانيك تا ساختمان ماشین را نداند محالست بتواند عیب  
آنها تشخیص دهد .

### طبایع و غدد

ما به سردی و گرمی عقیده نداریم ،  
غذائی را گرم میگوئیم که آتش حرارت  
آنها بالا برده باشد مانند آب جوش ، غذائی را هم سرد میگوئیم  
که حرارت آن پائین آمده باشد مانند یخ ، غذائی را تر میگوئیم  
که آبکی باشد مثل آب و شربت ها و هندوانه و خربزه و غذائی  
را خشك میگوئیم که بی آب باشد مثل پسته ، بادام خشك  
و غیره .

حرارت را با گرماسنج اندازه میگیریم ، رطوبت را هم با  
رطوبتسنج ، ما يك ميزان الحرارة در دست میگیریم و آن را  
وارد ظرفی پراز کشمش میکنیم و میگوئیم ای کسانی که میگوئید  
کشمش گرم است ببینید خروارها کشمش قادر نیست درجه  
ميزان الحرارة را بالا ببرد ، حرارت کشمش و غوره با هم فرقی  
ندارد .

اگر کتابهای طب قدیم را باز کنید در شرح هر گیاه طبیی  
یا خوراکی قبل از هر چیز طبیعت آن را میخوانید ولی در کتب  
جدید حتی اشاره ای هم بطبیعت دارو نمی بینید و این سؤال  
پیش میآید :

آیا عقاید قدما که متکی بتجربیات چندین هزار ساله بوده  
بکلی دروغ است ؟ آیا طبایع که چند سال پیش در طب آنگونه  
اهمیت داشت و هنوز زبانزد مردم است بی اصل و اساس میباشد ؟



جواب این سؤالات را ما در صفحات این کتاب دادیم  
دیگر تکرار نمی کنیم و فقط می گوئیم برای کشف حقیقت  
باید تعصب قدیم و جدید را کنار گذاریم تا بهتر نتیجه  
بگیریم . (۱)

از قدیم به تجربه دریافته بودند که  
**قیافه شناسی**  
قیافه اشخاص با طبایع و صفات آنها  
بستگی دارد و حتی سقراط گفته است عوارض خارجی نشانه هائی  
در ظاهر انسان هویدا ساخته و در اخلاق مؤثر است.  
در تواریخ شواهدی برای اثبات علم قیافه شناسی وجود دارد  
چنانچه قیصر روم از خشونت دست اسکندر نفاق و دورویی او را  
تشخیص داد .

قیافه شناسان عهد جاهلیت با مشاهده قیافه اشخاص نه تنها  
روحیه و صفات آنها را میگفتند بلکه پدر و اجداد آنها را تشخیص  
داده و حتی میگفتند این بچه متعلق باین پدر است یا حرامزاده  
است و این کاری است که ما هنوز در آزمایشگاه های مجهز خود  
نمی توانیم انجام دهیم و می گوئیم این قسمت را پیغمبر اسلام منع کرده  
و دانستن این علم را حرام نموده است .

در خلال سطور قرآن اشاراتی به صحت علم قیافه شناسی  
دیده میشود از آن جمله است **ان ذلك لآیات للمتوسمین -**  
**يعرفهم بسيماهم .** و نیز در روایات آمده است که پیغمبر (ص)  
فرمود خوبی را نزد خوش رویان جستجو کنید .  
علی علیه السلام در نهج البلاغه فرمود هر صفتی را که شخص  
پنهان کند از صفحه صورت او نمایان می شود .

۱- به جلد سوم یعنی فرهنگ خوراکیها مراجعه کنید.



حسین بن علی (ع) در روز عاشورا در توصیف علی اکبر (ع) می فرماید شبیه ترین مردم شکلا و خلقاً و منطقاً به رسول الله بود .

قدما بعلم قیافه شناسی اهمیت زیاد می دادند و آنرا با خرافات مخلوط کرده و بصورت فنی اسرار آمیز جلوه میدادند و بعداً موقوف شد .

علم نوین بكمك اين علم شتافت و اسراری از آنرا روی قواعد علمی مستدل نمود .

این علم دانشی جز علم غدد شناسی نبود - از روزیکه عده ای از دانشمندان پی با اهمیت غدد انسانی بردند باین نکته متوجه شدند که ظاهراً دلیل بر باطن است .

قیافه و پوست بدن، قد، شکل، شانه و گونه ها با ترشحات غدد ارتباط دارند.

عده ای پوست را آئینه تمام نمای کبد می شناسند و عده ای از رنگ ناخن ها صحت و سلامتی را تشخیص میدهند .

حالات آنجائی که این علم پرده برداری کرده و نشانه هائی داده است شما را هم با آن آشنا میسازیم .

در پاسخ برای اینکه بدانیم این علم چگونه است باید چند مثال بزنیم تا موضوع روشن شود .

آیا قیافه شناسی حقیقت دارد ؟

از قدیم پیشانی وسیع را علامت هوش و ذکاوت می دانستند ولی گاهی هم عکس آنرا مشاهده می نمودند .

چه بسیارند مردم ابلهی که دارای پیشانی باز هستند و چقدر



دانشمندان و نوابغ با پیشانی تنگ پیدا شده اند .

مشاهده این استثنایا سبب شد که عده ای منکر صحت این علم شدند اینجاست که علم خودشناسی با گردنی فراخ سردر آورده می گوید : ای قیافه شناس کنار برو من میخواهم جلوه کنم - من میخواهم جانشین تو شوم و کاری را که تو در این مدت دراز نتوانستی انجام دهی بخوبی نشان دهم .

تو اگر در این استثنایا ساکتی و جواب منطقی نداری من مافوق تو هستم و از آن مطلع بوده و با منطق علمی خود به آن جواب می دهم و اینک جواب من :

پیشانی وسیع دلیل است که این شخص در اثر تغذیه پدر و مادر و اجداد خود باهوش و فراست متولد شده است .

حال اگر می بینید ابلهی پیشانی باز دارد دلیلش اینست که این شخص با هوش و ذکاوت بدنیا آمده ولی در اثر سوء تغذیه این موهبت ارثی و خدادادی را از دست داده است .

این نابغه باهوش هم که پیشانی تنگ دارد درست بعکس اوست یعنی در نتیجه سوء تغذیه ارثی کودن بدنیا آمده و در نتیجه تغذیه خوب و اصلاح غدد داخلی دارای هوشی سرشار شده است .

مشکلات شما کم کم

حل میشود

شاگردی در مدرسه کودن است وقتی بزرگ شد وارد اجتماع گردید بعکس ایام تحصیلی دارای هوش و فراست شده و

در کاری که انتخاب کرده پیشرفت نموده ترقی غیر قابل انتظاری می نماید اما دیگری که در مدرسه همه ساله شاگرد اول بوده بقدری در اجتماع خرفتی بخرج می دهد و عقب میماند که هیچکس باور



نمیکند این همان جوان باهوش و نبوغ زمان تحصیل باشد.  
یکی در کودکی مقدس است همین که بزرگ شد از خدا  
بر میگردد و بعیش و نوش میپردازد .

دیگری در جوانی جز مستی و شهوت پرستی چیزی  
نمیداند همینکه بزرگ شد خدا شناس میشود - بنگاه خیریه باز  
میکند - شب و روز مشغول عبادت و خدمت به خلق میگردد .

یکی میگوید من در جوانی طبعم سرد بود و حالا بقدری گرم  
شده که نمیخواهم يك خرما بخورم .

دیگری بعکس میگوید در جوانی طبعی گرم داشتم و حالا  
بکلی عوض شده ام .

حالا که اهمیت غدد را در صفات و

### سلطان غدد

عادات و قیافه دانستیم خوب است

وارد اصل مطلب شویم و سلطان غدد را مجدداً معرفی کنیم و  
چگونگی آثار و علائم و اعمال او را شرح دهیم .

نخود مغز غده کوچکی است که در وسط مغز بزرگ قرار  
دارد و تا کنون دوازده هورمون که هر يك تأثیرات شگرفی در  
سلامتی صفات و اخلاق و قیافه دارند در آن کشف کرده اند.

هر يك از این ترشحات اداره کننده غده دیگر از بدن است  
و اختلال در آن باعث از بین رفتن وضعیف شدن آن غدد است.

پس اگر ما این غده را سلطان غدد یا فرمانروای کل غدد  
خواندیم کاری خلاف نکرده ایم و روی همین اصل کلی است که قدما  
مغز را اداره کننده بدن میدانستند.

منشأ کلیه صفات و غرائز ، کانون احساسات و عواطف ،  
عامل اصلی جنایات ، افسردگیها ، حسادتها ، عیب جوئیها و



پیشانی خیالی ، ایجاد کننده سرور و شادمانی خلاصه ضامن خوشبختی و خوشنامی و مسئول بدبختی و کجفکری همین غده کوچک است که بدو قسمت میشود.

قسمت جلو ترشحات خود را بمنز کوچک میریزد و رشد و نمو را سبب شده و غدد تناسلی و فوق کلیه را اداره میکند و قسمت عقب ترشحاتی دارد که در روی تخمدان و زهدان زنان مؤثر بوده و بفرمان اوست که از رحم خارج میشود.

عصاره این قسمت را معمولا بزنان زائو تزریق می نمایند تا بچه خارج شود .

شکل و اندازه آرواره زیرین با چگونگی مغز کوچک متناسب است چنانچه اگر مغز کوچک دراز باشد

ارتباط نخود مغز با آرواره های زیرین

آرواره پائین دراز است و اگر پهن باشد پهن است و چون قسمت قدامی نخود مغز در رشد و نمو غدد تناسلی نظارت دارد اگر آرواره زیرین بزرگ باشد صاحب آن دارای استقامت و اراده قوی بوده و علاقه زیاد به عیش و نوش و روابط جنسی دارد.

خوراکیهای که مشوق شهوت هستند اگر محرك نباشند و باغذاهای محرك خورده نشوند این قسمت از مغز را تقویت کرده و شخص را صاحب اراده و استقامت می نمایند و از همین جهت است که کسانی که زیاد گوشت میخورند با این غذای محرك اراده خود را ضعیف و استقامت خود را متزلزل میسازند.

آرواره زیرین و چانه اگر آرواره زیرین دراز باشد چانه جلو میآید و اگر پهن باشد چانه برآمدگی پیدا میکند و از دو طرف صورت برجستگی نشان



میدهد پس چه در انسان و چه در حیوان چانه هر قدر بزرگتر باشد دلالت بر استقامت و اراده و عشق صاحب آن دارد و برعکس حیوانات و اشخاصی که فاقد چانه باشند در این سه نیرو ضعیف میباشند هر قدر چانه درازتر باشد عشق و محبت آن زیاد و هر قدر پهن تر باشد دلالت بر عزم و اراده آهنین دارد چنانچه قائدین بزرگ معمولاً دارای چانه‌ای بزرگ و پهن میباشند و صاحبان چنین چانه‌ای در هر کار وارد شوند در آن ترقی میکنند.

کسی که چانه‌ای کشیده و پهن داشته باشد در دوستی و عشق و محبت کم نظیر است و در مرحله عقل گوی سبقت را از همگان خواهد ربود زیرا صاحب آن چنانچه گفتیم مغز کو حکش کشیده و پهن یعنی بزرگ است.

چانه بزرگ درازتر از گوسفند است - بزرگ شیطان تر - بازیگوش تر و در امور آمیزشی حریص تر از گوسفند میباشد و در عوض گوسفند زیرک تر و با استقامت تر میباشد.

این قبیل چانه‌ها بیشتر در مردان دیده

### چانه‌های دوشقه‌ای

میشود صاحب آن در امور آمیزشی

ولع مخصوص داشته و اراده آهنین خود را در راه شکار اجناس لطیف بکار برده و از این نعمت خداداد جز دنبال کردن زنان استفاده‌ای نمیکند صاحب چنین چانه‌ای باید از خوردن گوشت و نوشابه‌های الکلی تامی تواند پرهیز کند و بالبنیات و حبوبات و غلات و میوه‌جات تغذیه نماید مخصوصاً باید کنگد زیاد بخورد تا اراده آهنین او باعث نبوغ او گردد و در راه شهوت منحرف نشود.

گندم بوداده با شاه‌دانه و کنگد و همچنین نار گیل برای



این اشخاص مفید و ادویه جات مضر میباشد.

این چانه در زنان بیش از مردان است  
**چانه های نوک دار** و صاحب آن با امور جنسی علاقه فراوان

دارد چنانچه با تغذیه خوب و تربیت صحیح جلوگیری نشود  
 ممکن است باعث بدنامی شود صاحبان اینگونه چانه ها اعم از زن  
 یا مرد در مقابل همسر خود تسلیم بوده او را تا سرحد پرستش  
 دوست دارند و هر قدر از او بدی بینند در مقابل علاقه ای که باو  
 دارند اهمیت نمیدهند.

چانه های کشیده هر قدر نوکشان کوتاهتر شود از میزان  
 شهوت کاسته شده و بر عشق و محبت آنها میافزاید چنانچه کسانی که  
 چانه مستطیل یا گرد دارند در امور خیر پیشقدم بوده و در دوستی  
 استوارترند.

در زندگی زناشوئی نیز خانه آنها کانون عشق و محبت  
 میگردد این دسته معمولا به همسر خود با وفا میباشند و در موقع  
 زناشوئی سعی میکنند همسری انتخاب کنند که از حیث ثروت از  
 آنها پائین تر باشد خلاصه چانه دراز علامت نقصان ترشح  
 هیپوفیزم یعنی ترشح نخود مغز است و چانه پهن و برآمده دلیل  
 زیادی آن است.

بهترین نوع چانه که بیشتر نزد قائدين و هنرمندان و  
 مشاهیر پیدا شده و بر عزم راسخ آنها دلالت دارد چانه پهن است  
 صاحب آن چانه هر چه گوید انجام میدهد و با سعی و کوشش و  
 فعالیت زیاد سرآمد اقران میگردد.

اینگونه اشخاص علاقه جنسی معتدل دارند.  
 غذاهای فسفردار و مواد سفیده ای و غذاهائی که روی مغز



اثر نیکو دارند برای ترشح نخود مغز بسیار مفید میباشند.  
لب یا عامل بوسه  
عصبی که از مغز کوچک بزیر آرواره  
زیرین میآید پس از گذشتن از چانه

بسوی لبها منشعب میگردد و چون این عصب چنانچه در مورد  
آرواره زیرین گفتیم رابطه عشق و علاقه است لذا لب و دندان  
مأموریت های مخصوص میدهد.

بوسیدن و گاز گرفتن این دو غریزه محبت و خشونت  
مأموریتی است که آن عصب بصاحب خود میدهد.

خشم و غضب بشما فشار میآورد و هورمون  
خشم از نخود مغز سرازیر میشود  
میخواهد در چهره و عضلات دیگر  
رابطه بوسیدن  
و گاز گرفتن

پخش شود.

اینجاست که شخص دندانهای خود را که بر روی عصب  
مخصوص هستند فشار میدهد.

اینجاست که شخص غضب آلود میخواهد تکه ای از بدن  
حریف را زیر دندان گذاشته محکم بفشارد و اگر میسر نشود  
خود را گاز بگیرد.

در اثر گاز گرفتن بر روی عصب مخصوص فشار میآید و  
مقداری از هورمون آن خارج میگردد و آتش خشم فرو  
می نشیند.

زنها نیز در اینموقع دندانهای خود را بهم فشار میدهند و  
از شدت شهوت میگاهند.

اما تحریکات اصلی مهر و عشق بعهده لبهاست و این لبها  
هستند که با انجام عمل بوسه ترشحات نخود مغز را زیاد می نمایند،  
از اینرو لبهای کلفت علامت زیادی و لبهای نازک علامت کمی



ترشح نخود مغز است. بوسه در مشتمل ساختن کانون عشق اثر نیکو دارد و از اینرو لبهای کلفت علامت عشق و محبت میباشد.

لب زیرین در اشخاص شهوت ران کلفت و آویزان و لب بالا کلفت و

محبت و علاقه پاک

سربالا میباشد.

کسانیکه دارای لب کلفت و آویزان باشند در مهر و محبت بهمنوعان خود

لب اشخاص شهوتران

علاقه‌ای پاک دارند.

در این اشخاص هورمون مهر زیاد و هورمون عشق و شهوت کم است و این هورمون مخصوص مهر است که شخص دارای سخاوت و بذل و بخشش کرده و اشخاصی چون حاتم طائی تحویل اجتماع میدهد.

عشایر و قبایلی که کارشان دامپروری است و ماست و پنیر و لبنیات تازه میخورند در همان نوازی شهرت بسزائی دارند و بذل و بخشش آنها بسیار است.

قد کوتاه دلیل زیادی ترشح نخود مغز

بلندی و کوتاهی قد

و قد بلند در صورتیکه باسینه و شانه

متناسب نباشد دلیل کمی آن است و مثل معروف که میگویند تمام قد درازها احمق هستند در مورد بلند قدانی صدق مینماید که چهارشانه نبوده و سینه فراخ نداشته باشند.

پس اگر قد بلندی را پیدا کردید که کله‌اش كوچك و

سینه‌اش تنگ و فوق‌العاده باریك باشد و اصطلاح نی قلیانی باو صدق کند بدانید ترشح نخود مغز او کم است پس آدم قد بلند باید سرو دست و پا و کف دستهای او نیز بلند و مستطیلی باشد و برعکس



شخص کوتاه و گرد باید سر و دست و پا و کف دستهای او نیز کوتاه و گرد باشد.

چنانچه از رستنگاه موی سر یعنی اول پیشانی تا اول سینه را تعیین کنیم این فاصله باید  $\frac{1}{4}$  تمام قد باشد.

چنانچه شخص ایستاده و دو دست خود را بطرفین باز کند بطوریکه خطی بموازات زمین ایجاد نماید طول این خط یعنی جمع طول دو دست و فاصله آن باید مساوی تمام قد باشد.

درازای کف دست با درازای صورت باید بیک اندازه باشد. کلفتی دست باید معادل نصف کلفتی گردن باشد.

از رستنگاه موی سر تا وسط ابرو و از آنجا تا سربینی و از آنجا تا آخر چانه باید بیک اندازه باشد.

ناف نیز باید درست وسط بدن باشد یعنی از ناف تا مغز سر مساوی از ناف تا زمین باشد.

گاهگاهی این نسبتها را اندازه گیری کنید و اگر کم و زیادی در آن دیدید با توسل بیک تغذیه متعادل سلامت بخش، خود را از زیانهای این عدم تعادل نجات دهید.

تغییرات عجیب انسان یکی دیگر از عوامل عجیب طبیعت که با هورمونها بستگی دارد تغییر عجیب

انسان است.

یکی را میبینید در عمر خود کمتر تغییر قیافه میدهد و اصولاً عوض نمیشود اما دیگری در عرض چند سال بقدری تغییر شکل و قیافه میدهد که شناخته نمیشود آنهائیکه عامل زمان ابداً تأثیری در شکل و قیافه آنها ندارد مردمان خوشبختی هستند. اینها کسانی هستند که هورمونهای ثابت و استواری دارند.



ترشحات غدد آنها متناسب و غیر قابل تغییر است همینها هستند که عمری طولانی دارند و عامل زمان قادر به شکستن آنها نیست.

بدبخت دسته دوم میباشند که غددشان ترشحات متناسبی نداشته گاهی کم و زیاد میشود و هر روز بحالتی درمیآیند.

تغییر هنگام بلوغ      پسران درموقع بلوغ تغییر صدا و قیافه میدهند و این يك امر طبیعی است و مربوط به زیاد شدن ترشحات مردانه میباشد.

در این هنگام صدای پسرها کلفت و باصطلاح دورگه میشود. پره‌های بینی آنها باز میگردد و سوراخ منخرین آنها گشاد میگردد.

متأسفانه یا خوشبختانه این تغییرات هنگام بلوغ در دختران دیده نمیشود.

خانمها زیاد هم مأیوس      ممکن است خانمها در این جا اوقاتشان تلخ شود و به طبیعت ناسرا بگویند که چرا از این حیث بین مرد و زن فرق نباشند؟

گذاشته است مگر قرار نبود مرد و زن در يك ردیف باشند؟

در جواب طبیعت میگوید خانم غصه نخورید کمی حوصله داشته باشید چهل پنجاه سال دیگر دبیر کنید نوبت شما هم میرسد شما هم صدایتان دورگه خواهد شد - این تغییر حالت هنگام یائسه‌گی است.

آنموقع است که صدای شما کلفت و پره بینی شما باز میگردد و سوراخ منخرین شما گشاد میشود.

در این موقع است که در خانمها ترشح مردانه زیاد میشود



و کمی تغییر جنسیت میدهند.

دلشان میخواهد لباس مردانه بپوشند با مردها زیاد رفت و آمد کنند در اینموقع یعنی در سن یائسه گی است که خانمها از بعضی حرکات که مخصوص جنس لطیف است دست برمیدارند. مثل سابق حربه آنها گریه نیست و کمتر هم میترسند. این تغییرات در بعضی از خانمها بقدری زیاد است که بکلی مردمیشوند و حتی موهای صورتشان کلفت میشود. دیگر در خانه نمینشینند و با سب سواری و سایر کارهاییکه مخصوص مردان است علاقمند میشوند.

تغییر جنسیت نیز یکی از تأثیرات مهم

### تغییر جنسیت

هورمونهاست گاهیگاهی میشنوید که زنی

مرد یا مردی زن شده است این نشانه زیاد شدن ترشح جنس مخالف است .

بعضی از غذاها نیز در تشدید آن مؤثر است مثلاً آبجو - رازیانه - مرزنجوش - برگه اوکالپتوس - بسفایج - پوست عناب بعلت داشتن هورمون زنانه در تغییر جنس و عقیم شدن موقتی مردان مؤثرند و همچنین است غذاهائی که هورمون مردانه دارند و زن را تغییر جنس میدهند.

غالباً دیده اید يك آدم شرور تغییر اخلاق

### تغییرات روحی

میدهد و بصورت شخصی آرام در میآید.

### واخلاقی

يك آدم ترسو شجاع و متهور میشود.

يك آدم خسیس و لخرج یا بالعکس آدم و لخرج ممسك

میگردد .

مردی که اصلاً عاطفه نداشت یکمرتبه بشردوست و خیرخواه



جامعه میشود يك جوان پاك و منزّه كه بدرستی شهرت داشت دزد و ناپاك میشود و بفكر اخاذی و كلاهبرداری میافتد و بالعكس مرد شایدی كه در جوانی جز دزدی و مال مردمخوری عادت نداشت تغییر عقیده داده و در سلك پاكان در میآید و بحقیقت درستکار میگردد .

این تغییرات نیز نتیجه كم و زیاد شدن هورمونهای غدد بوده و عامل آنها نیز غذاهای هورمون دار میباشند .

در اثر اضافه شدن ناگهانی ترشحات بعضی از غدد گاهگاهی تغییرات روحی

### تغییرات روحی

نیز دیده میشود .

چنانچه دیده آید بعضیها شب بطور عادی میخوابند و صبح كه از خواب بیدار شدند ادعای پیغمبری میکنند و معجزه و كرامت نشان میدهند مثلا مریض را شفا میدهند \_ از گذشته و آینده اشخاص اطلاع پیدا مینمایند و نیز دیده آید عده ای در پیری بفكر تحصیل علم میافتند و عالمی مشهور از آب در میآیند . كسیكه در عمرش اطلاعی از شعر گفتن نداشته ذوق و قریحه پیدا کرده و اشعاری نغمه میگوید .

این تغییرات نیز چنانچه گفتیم با ترشحات غدد ارتباط داشته و عاملی جز تغذیه ندارد .

این تغییرات بیشتر در شبانان و كسانیکه شیر گوسفند خام میخورند دیده میشود و نیز در بین گیاه خواران كه بالبنیات و میوه و سبزی تغذیه مینمایند زیادتر دیده میشود .

در تواریخ خوانده آید آدمی بصورت سگ

### مسخ شدن

در آمد - شخصی سوسمار شد - مردی بصورت

میمون تغییر شكل داد - آدمی خوك گردید .



در کتب آسمانی نیز از این داستانها وجود دارد .  
این تغییرات گرچه در داستانها تا اندازه ای مبالغه آمیز  
ذکر شده است ولی آنقدرها هم دور از حقیقت نیست .

تغییر قیافه حتی بصورت حیوانات اکنون هم کم و بیش  
مخصوصاً در بین مشروبخورها و کسانی که زیاد گوشت میخورند  
دیدہ میشود و دلیلی جز تحریک بعضی از غدد ندارد. (۱)

عامل این تغییرات غذاها ی ضد حیات ی و تحریک کننده است .  
در بین خوراکیها - مشروبات الکلی - گوشت - ادویه  
مخدره عامل اساسی این تغییرات هستند .

البته غذا های هورمون دار و بعضی از گیاههای سمی و  
مخدر نیز بآنها کمک میکنند و یک تغییر قیافه کلی میدهند .  
قیافه گوشت آلود و شکمهای پیه گرفته کسانی که زیاد گوشت  
میخورند یک نوع مسخ شدن میباشد .

حیوانات که غذای خود را خام میخورند  
**مو و رنگ آن**  
موی بدنشان زیاد تر از انسان است و  
حتی آنها ئیکه موندارند کرک و پر جانشین آن است . موی بدن  
برای حفظ حرارت و سایر نیروهای بدن لازم است و حیوانات  
هرچه سخت پر باشند نیرومندتر میشوند زیرا مو حافظ حرارت و  
نشاط است و تمام نیروها را حفظ میکند .

انسان مورا با لباس تعویض کرده و این نیروها در اثر  
پوشیدن لباس حفظ میکند ولی معذک کسانی که موهای مشکی  
و سخت دارند نیرویشان زیاد بوده و کمتر مریض میشوند در  
صورتی که بورها زود تر بیمار شده بعضی از امراض مخصوص

۱- شراب بیش از عرق در تغییر قیافه مؤثر است .



آنهاست چنانچه بیماری کیسه صفرا فقط در بین زنان مو بور دیده میشود.

باری همانطور که گفتیم مو حافظه قواست و زیادی آن چنانچه با ترتیب صحیح همراه نباشد نشانه شرارت است.

کسانیکه موهای سخت دارند خشن تر و نوعاً زیر بار کارهای فکری نمیروند و چنانچه بروند در این کار نایفه خواهند شد.

کمی مو در صورت نشانه مکر و حيله است و روی این اصل مکر زنان و کوسه ها معروف است.

اشخاص کم مو غالباً کم بنیه و ضعیف و ترسو میباشند و در عوض بر توانائی عقلی و تدبیر آنها اضافه خواهد شد و روی این اصل است که سیاه پوستان قوه و بنیه ای قوی و سفید پوستان نیروی عقلی بیشتری دارند.

مرد بیشتر از زن مو دارد مردانیکه موی صورت و ازارشان کم پشت است زن صفت میباشند و زنان ریش دار مرد صفت بوده و میل بمردی دارند.

با دلائل فوق میتوانیم بگوئیم که انسان برای داشتن نیروی قوی بمو احتیاج داشته و از زیادی آن نیز باید جلوگیری کند تا به قوه تدبیر و عقل خود بیفزاید.

ویتامین ب که در اثر حرارت از بین میرود عامل اصلی رشد مو میباشد و از این جهت قبایلی که میوه و سبزیجات خام زیاد میخورند موی بیشتری دارند و برعکس اسکیموها و ساکنان نواحی سردسیر که میوه ها و سبزیهای خام کمتر دارند در بدنشان مو کمتر دیده میشود.



سایر ویتامین‌های ب نیز در رشد مو بی تأثیر نیستند.  
از نظر اخلاقی اشخاص کم موتند - و عصبانی و عجول میباشند  
و اشخاص پرمو بردبار و متین و سخاوتمند هستند .  
اشخاصیکه ریشیانبوه دارند خوش قلب - غیر تمند - بلند  
همت بوده و عزمی راسخ دارند .

### الوان مو (۱)

موهای سیاه دارای آهن زیادی هستند  
کسانیکه موی سیاه دارند آهن بدنشان  
زیاد است و کمتر به کم خونی مبتلا میشوند و از این رو میتوان  
گفت کسانیکه موی سیاه دارند نیرومندتر میباشند .

هویج زرد ایرانی که به زردك موسوم است دارای آهن  
زیادی است و مادرانی که هنگام آبستنی از گیاه مفید بخورند  
اطفالشان قوی و دارای موی مشکی میشوند و دارای مزاجی سالم  
و بنیه‌ای قوی هستند .

صاحبان موهای سیاه اگر در خوردن غذا رعایت تنوع و  
تعادل را ننمایند و غذاهای مولد سودا از قبیل ماهی و تره تیزل را  
بخورند سوداوی مزاج خواهند شد .

موی بور دلیل کمی آهن میباشد و صاحبان آن اگر با تغذیه  
خوب آهن بدن خود را تقویت ننمایند علیل المزاج خواهند شد  
و از زندگی ناراضی میشوند این اشخاص غالباً خیالاتی بوده در  
عالم تصور سیر مینمایند .

اراده این اشخاص چنانچه آهن بدن خود را تأمین نکنند  
سست میمانند و بی ثبات و متلون المزاج خواهند بود .

---

۱ - در کتاب ویتامین ها در مورد رنگ مو بحث بیشتری

خواهیم کرد .



موی قرمز بیشتر در اشخاص دموی مزاج یعنی آنهاییکه ویتامین ث در بدنشان کم است دیده میشود . ساکنان شمال ایران ویتامین ث در بدنشان حتی از حد معمول هم بیشتر است و از این جهت در بین آنها موی قرمز نادر است .

اما در جنوب ایران مخصوصاً بنادر جنوب و قسمتهای کم آب که کمتر سبزی میخورند و از سایر میوه های ویتامین ث دار تغذیه نمینمایند موی قرمز زیاد دیده میشود . مادرانیکه در موقع آبستنی ویتامین ث کم مصرف کنند کودکان قرمز مو خواهند شد .

علامت این دسته از مردم سرخ روئی و علائم دموی مزاج بودن است ولی دسته ای دیگر هم هستند که موی آنها کمی قرمز بوده رنگشان گندمگون است صاحب این رنگ موشجاع و دلیر میشود و جنگ و جدال دوست دارد .

ساکنان استان رضائیه و کسانیکه از نمک این دریاچه استفاده میکنند غالباً موی سرشان کمی به قرمزی میزنند ولی قرمزی همه جا یکسان نیست بلکه سیاهی است که در پاره ای نقاط تشعشع قرمز نمایان میشود و از این جهت مردم این استان روشن فکر و مهمان نواز و باهوش میباشند .

کسانیکه نمک دریا میخورند و از میوه ها و سبزیهاییکه با آب دریا آبیاری میشود استفاده میکنند و یا از ماهیها و صدفهای دریائی آزاد میل مینمایند بعلت استفاده از مقدار زیادی ید رنگ مویشان طلائی خواهد شد .

صاحبان این رنگ مومتلون المزاج و بی احتیاط میباشند



زنان موطلائی عاشق پیشه خواهند شد .  
 موطلائیانی که رنگ بدنشان گندم گون باشد باثبات تر  
 بوده استقامتشان بیشتر است .

کسانی که موی طلائی داشته و سفید پوست می باشند بدنشان  
 طاقت آفتاب را نداشته و مبتلا به لك و پیس میشوند .

**طوایف و قبایل ایران**  
 ساکنان شمال ایران عموماً ویتامین ث  
 درخونشان زیاد است ولی ساکنان سواحل  
 بحر خزر مخصوصاً مازندرانها ویتامین ب کم دارند کمبود  
 ویتامین ب نزد رشتیها کمتر از مازندرانهاست زیرا در مازندران  
 غالب سالها گندم مسموم میشود و این مسمومیت در نتیجه رشد قارچ  
 مخصوص است سالهائیکه گندم پس از چیدن در باران بماند و  
 خیس شود رشد میکند .

خوردن این نان سم است و مردم مجبورند با برنج گرده و چمپا  
 تغذیه نمایند و چون پوست برنج را هم میگیرند و آنرا بصورت کته  
 میخورند ویتامین ب کمتر بآنها میرسد .

وقتی ویتامین ب بآنها نرسید ترشح سبب آدم نمی تواند  
 وظایف خود را بخوبی انجام دهد و از این جهت مازندرانها چاق  
 بوده و صورتی پف کرده دارد و چنانچه با تغذیه ای خوب رفع  
 این کمبود را نمایند سست و بی اراده شده و بلغمی مزاج میشوند  
 و دارای عضلاتی سست و پر گوشت و صورتی گرد می شوند .  
 نبضشان ضعیف می شود و چشمانشان ساکت و مبهوت میماند .

چنانچه از میوه ها و سبزیها استفاده نمایند کسل و تنبل شده  
 و اراده ای متزلزل پیدا خواهند نمود و در کارهای خود خونسرد  
 شده و بسختی متأثر میشوند .



این اشخاص بایستی حتماً با خوردن ویتامینهای ب خود را معالجه کنند و آنهاییکه معالجه شده‌اند دارای مزاجی سالم گردیده و دارای قد و دست و پائی دراز و استخوان بندی بزرگ و گردنی کشیده و گونه های برآمده و سینه های فراخ شده‌اند عضلاتشان قوی و عزم و اراده‌ای آهنین پیدا نموده‌اند. غالباً بلند همت، شجاع و شایسته ترقی شده‌اند در کشتی و پهلوانی سرآمد اقران گردیده‌اند.

در بین دهاتیهای مازندران غالباً با شخصیکه دارای قد بلند و چهارشانه شده‌اند بر میخورید که بسیار بلند همت و خوشگذران و بذله گو میباشند.

کمبود ویتامینهای ب نزد رشتیها کمتر

### رشتیها

است و ویتامین ث بیشتری دارند زیرا

غالباً میوه و سبزیهای خام میخورند، از تودلیهای ماهی که ویتامین ب زیاد دارد استفاده میکنند، باقلارا خام میخورند، سیر زیاد مصرف میکنند، پیاز هم میخورند.

بعضی از دهاتیهای رشت بخوردن ینجه خام علاقه زیادی دارند و همین غذائست که بآنها ویتامین ب و ث میدهد ولی از طرف دیگر چون ماهی زیاد میخورند و حتی بعضی از ماهیها را خام و شور میل مینمایند سوداوی مزاج میشوند و از مازندرانها لاغرتر میباشند، بنیه‌ای قوی و قیافه‌ای باز دارند.

دماغشان کشیده و بلند است و نبضی قوی و چشمانی نافذ دارند. دارای اراده‌ای آهنین بوده عیاش و خوشگذران میباشند.

رشتیها سرشان کوچکتر از مازندرانهاست و از این جهت



دقتشان کمتر ولی فهمشان بیشتر است و مسائل را زودتر درک مینمایند و با اصطلاح در امور شامه اشان نیز تر است ولی زیاد عمیق نمی باشند . مازندرانی ها صبر و حوصله اشان بیشتر از رشتیها است .

مازندرانیه در موسیقی و آواز از رشتیها جلوهستند ولی سلیقه و ذوق رشتیهارا ندارند .

بین رشت و مازندران یعنی در حدود  
**شهسوار**  
 شهسوار که مرکبات شیرین زیادتر است و مردم بخوردن این میوه ها رغبت بسیاری دارند ، مزاج ها معتدل تر است و سلامتی افراد از رنگ و رخسارشان پیدا است عضلاتی نیرومند داشته کاملاً صحیح و سالمند و در مقابل شدائد توانائی بیشتری دارند .

بتدریج که از گیلان بسوی آستارا و  
**نژاد آذربایجانی**  
 اردبیل بالا میرویم مصرف برنج و ماهی کمتر میشود و جای خود را بشیر و ماست و پنیر و کشک و قره قروت میدهد و بعلاوه بر مصرف عسل افزوده میشود و اهالی اردبیل و شاهسون و دشت مغان مزاجی بسیار سالم دارند و ویتامین ث و ویتامینهای ب در خونهاشان بحد کافی است و با خوردن لبنیات و سبزیجات زندگانی سلامت بخشی دارند و روی این اصل مزاجشان کاملاً عضلانی است ، قدری خشن ، شجاع ، غیر تمند بوده و برعکس مردم طهران که خوش استقبال و بد بدرقه هستند ، بد استقبال و خوش بدرقه می باشند و در عین حال زیاد خشک و متعصب نیستند و نسبت به سران خود مطیع و فرمان بردار می باشند .



استخوان بندی آنها درشت و قدشان بلند بوده و چهار شانه میباشند و این در نتیجه مصرف زیاد لبنیات و عسل است که کلسیم زیاد بآنها میرسد . میوه ها و سبزیهای این نواحی بعلت نزدیك بودن بجبال سبلان و آبهای معدنی تشعشع رادیو-آکتیو زیاد دارند و همین امر سبب شده است که اهالی قوه و بنیه ای سالم داشته و دارای گونه های برآمده و سینه ای فراخ باشند .

آهن بدنشان کافی است و دارای مو های مشکی و پر-پشت می باشند و شایسته هر نوع ترقی و پیشرفت میباشند . در ورزش استعدادشان بکشتی و وزنه برداری است از اردبیل همینکه بسوی سراب و تبریز پیش میرویم مصرف گوشت و روغن زیادتر میشود و ازاین رو با نهایت تأسف باید گفت اهالی تبریز امروز مثل سابق بهداشت خوبی ندارند و شهر تبریز تب ریز نیست ولی آنهائیکه گوشت مصرف نمی نمایند و زیاد بخوردن چربی راغب نیستند هیكلی قوی و اعصابی محکم دارند .

پیشانی آنها پهن و اندکی بالاست ، ذوقی سرشار و طبعی روان دارند و بسیار زیرك و کاردان میباشند و نور دانش ازچشمان نافذ آنها پیدا است .

از نظر اخلاق مهربان و پر عاطفه ولی نقاد میباشند بموسیقی علاقه ای وافردارند .

در قسمتهای خوی ، ماکو ، ارسباران که مصرف لبنیات و عسل زیادتر است به نژاد شاهسون و اهالی اردبیل شبیه بوده و مشخصات آنها را دارند .



## استان رضائیه

در خاک این استان مقدار ید و برم کمی  
بیشتر است و اهالی باهوشتر و با قراست تر

میباشند .

قد آنها متوسط است و ترشح نخود مغز شان کافی و متعادل  
است حافظه اهالی زیاد و تعصبشان بیشتر است .

مردمی شجاع و با تهور و خالی از مکر و حيله میباشند .

کردها مانند سایر عشایر ایران غذاهای

طبیعی زیاد میخورند ، بخوردن سبزی -

## کردها

های خام راغب میباشند ، لبنیات زیاد

میخورند و در مواد خوراکی آنها فلزات حیاتی بحد کافی وجود

دارد قدشان متوسط است دارای بنیه ای قوی میباشند و تعصبشان

زیاد است مکر و حيله کم دارند و عموماً راستگو و راست کردار

میباشند .

نسبت بسران خود مطیع و در تیر اندازی و نشانه گیری ماهرند

و این دلالت بر اعصاب قوی دارد .

بشعر و شاعری و موسیقی علاقه فراوان دارند و بسیار مهمان

نواز میباشند .

ترکمنها و ساکنان استان گرگان روغن -

های گیاهی زیاد میخورند و کبدي سالم

## ترکمنها

دارند ، قدشان بلند و متناسب است ، عموماً سوارکار و در جنگ

چابک میباشند ولی ثبات و استقامت زیاد ندارند از صفات نیک آنها

محبت بهمسایه و مهمان نوازی است .

چون کره و روغن خوراکی کم میخورند و یتامین آ در بدنشان

کافی نیست و بشب کوری مبتلا میشوند .



مقاومت پوست بدنشان کم است و غالباً مبتلا بامراض جلدی و گال هستند ولی از طرف دیگر چاق نمیشوند و وزنشان تقریباً متعادل است .

در بین ترکمن ها امراض کبدی کم و سرطان تقریباً نایاب است ، بزرگ شدن کیسه صفرا نیز در بین آنها دیده نشده است .

اینها برای جبران کمبودی ویتامین آ اگر نمیخواهند گره بخورند بهتر است هویج ، گوجه فرنگی ، جعفری ، زردآلو هلو و توت فرنگی و سایر سبزیتهائی که ویتامین آ دارند میل نمایند .

شیراز منطقه خوش آب و هوائیست میوه ها

#### شیرازیها

وسبزیهای متنوع دارد و مردم بخوردن

آنها راغب بوده و علاقه زیادی بگوشت و برنج ندارند ویتامین های آ ، ب و ث در بدنشان کافی است و چون مصرف شیر و لبنیات نزد آنها معمول است کمبود کلسیم و سایر فلزات را ندارند .

کوه نشینان آنها شجاع و سوارکارند و اعصابی محکم و اراده ای قوی دارند بطوریکه تریاک کاری میکنند و تریاکی ندارند .

مزاجشان عصبی است ، سری بزرگ و هیكلی لاغر ، صورتی کشیده و پهن و گاهی بیضی شکل دارند ، پیشانی آنها پهن و نمودار فراست است ، موهای بدنشان نرم و سیاه است و ترشح نخودمنز نزد آنها کافی و متناسب است خوش قریحه و دوستدار شعر و موسیقی میباشند و در نقاشی مهارت دارند .



## ساکنان بنادر و جزایر خلیج فارس

بعلت خشکی هوا مردم این نواحی در پاره‌ای  
از فصول سبزی تازه ندارند و یتامین ث در  
بدنشان بسیار کم است ماهی و میگو زیاد  
میخورند و با خرما و آرد هسته خرما سد جوع مینمایند و روی این  
اصل دمای مزاج میباشند و قفسر بدنشان زیاد است و از اینرو عقل و  
تدبیر زیاد دارند و تعداد مردانشان بیشتر از زن است و از این جهت جمعیت  
آنها رو بنقصان میرود و ترشح هورمون زنانه در مردها زیاد است و  
پاره‌ای از آنها علاقه بجنس موافق دارند.

چنانچه میوه و سبزی خام بخورند و کمبود ویتامین ث  
خود را بر طرف سازند قابل ترقی و پیشرفت بوده و مانند  
شیرازی‌ها خوش قریحه و با ذوق خواهند شد. در امور دقیق و  
اندک بین هستند و خشونت زیاد ندارند ولی استقامتشان بد نیست  
اما متأسفانه کمبود عوامل غذائی مانع رشد و ترقی آنها بوده و  
غالباً ضعیف و علیل المزاج میباشند و حوصله کار کردن ندارند و  
آنها ئیکه بنقاط سبز و خوش آب و هوا سفر کرده و کمبود مواد غذائی  
خود را با خوردن سبزی‌های خام جبران کرده‌اند عموماً اهل حکمت  
بوده و دارای ذکاوت و فراست بسیار شده بجد و جهد خود افزوده‌اند  
کم و بیش بمکر و حيله راغب میباشند و در امور ناموسی بسیار متعصب  
و سخت گیر هستند.

## خراسانیان

خراسانی یکی از نقاط پر برکت ایرانست  
دارای انواع و اقسام میوه و سبزی است و  
بعلت داشتن مراتع سرسبز گوسفند زیاد دارد و برای مردم آن که در  
چنین وفور نعمت زندگانی مینمایند و از میوه و سبزیجات بهره‌مند  
میشوند کمبودی معنی ندارد.



دارای ذوقی سرشار بوده بشعر و ادبیات علاقه فروان دارند .

متأسفانه در سنوات اخیر مصرف افیون در این سامان زیاد شده و اعصاب قوی آنها را تخدیر کرده است . جدوجهد آنها بتنبلی و کسالت تبدیل شده و سلامتی خداداد را از دست داده اند در بعضی از شهرها مصرف مشروب نیز مزید بر علت شده و راه پیشرفت و ترقی آنها را سد نموده است .

در بعضی از شهرهای خراسان ید بحد کافی نیست و اهالی بلند قد و بی قواره میشوند .

اینها باید حتی المقدور از نمک دریا استفاده نموده و این کمبودی را جبران نمایند .

یکی از استانهای حاصلخیز و پربرکت ایران اصفهان است در آن انواع و اقسام

### اصفهان

میوه ها و سبزی ها بحد و فور موجود است . مردم این استان کمبودی ندارند و فقط ممکن است با خوردن غذاهای غیر حیاتی خود را دچار کمبودی کرده سلامتی خود را از دست بدهند مردم آن اهل صنعت بوده و استعداد درك علوم ریاضی زیاد دارند در جنگ بمکر و حيله متمایل شده و صبر و حوصله زیاد دارند غالباً خوشگذران و دوستدار ثروت و تمول میباشند .

کسانی که گوشت زیاد میخورند ترشح زنانه بدنشان زیاد است و بجنس موافق متمایل میشوند .

برای مردهای اصفهانی سمی خطرناکتر از آبجو - رازیانه و سایر چیزهایی که دارای هورمون زنانه میباشد وجود ندارد .



اهالی اصفهان بایستی عسل و لبنیات زیاد بخورند تا هیچگونه کمبودی نداشته و بیش از پیش ترقی نمایند و نوابی بدنیای علم و صنعت تحویل دهند. اصفهانی‌ها معمولاً نقاد و بذله‌گو میباشند.

و فور میوه و سبزی در کاشان کمتر از اصفهان

### کاشان

نیست ولی چون از طرفی بکویر محدود

است و مراتع زیاد ندارد و مصرف لبنیات آنها کم است کمبود کلسیم و مواد سفیده‌ای دارند.

مصرف لبنیات و میوه و سبزی‌های

### یزدیها

خام در بین آنها مخصوصاً روستائیان آنها

زیاد است. از این جهت است که عمری طولانی دارند.

مردمی صنعتگر و دارای پشتکار و جد و جهد زیاد هستند و

بسیار کم آزار بوده و از مکر و حيله دوری مینمایند.

در اینجا مختصری در باره اقوام و

### نگاهی با اقوام و ملل جهان

طوایف ایران صحبت کردیم ولی از

آنجائی که در این مورد مطالعات وسیعی

شروع کرده‌ایم که هنوز تکمیل نشده است لذا نتوانستیم حق

مطلب را چنانچه شایسته بود ادا نمائیم و امیدواریم در آینده

نزدیک بتوانیم کتاب (۱) جامعتر و مفصلتری در این مورد انتشار

داده مقدار متوسط ویتامینها و فلزات را در بدن اشخاص و کلیه

میوه‌ها و سبزیهای هر محل اعلام داریم و کمبود غذائی اقوام مختلفه

ایرانرا نشان دهیم و حالا بد نیست مختصری هم بسایر اقوام و ملل

جهان اشاره نمائیم.

۱- پس از انتشار این کتاب چاپ کتاب «ویتامینها» شروع

خواهد شد.



## امریکائیان

امریکائیه‌ها چنانچه اشاره کردیم صفراوی مزاج میباشند و مقدار کلسترل خونشان

زیادتر از حد طبیعی است (ید) در میوه‌ها و سبزیهایشان بحد کافی نیست و برای اینکار از طرف وزارت بهداشتی کلیه کارخانجات نمک سازی را مجبور کرده‌اند که مقداری ید بنمک اضافه نمایند ولی متأسفانه این ید کار ید طبیعی و گیاهی را نمینماید ولی چون بعداً با ادرار از بدن خارج میشود و بفاضل آب شهر میریزد و این آب پس از تصفیه بمصرف زراعت میرسد جذب گیاهها میشود لذا بصورت بهتری وارد غذای مردم میگردد.

در سنوات اخیر عده‌ای از دانشمندان امریکائی میکوشند تا بوسیله اشعه رادیو آکتیو اتم‌یدرا برای انسان قابل جذب نمایند ولی متأسفانه تا کنون نتیجه‌ای بدست نیاورده‌اند.

آنچه که در مورد صفراوی مزاج بودن امریکائیان گفتیم مربوط بانگلیسیها نیست که بآنجا سفر کرده و مزاج دموی آنها بصفراوی تبدیل شده است و اما امریکائیان بومی با این مهاجرین اروپائی فرق فاحش دارند کلسترل بدنشان زیاد است و کسر ویتامین ب دارند و از این رو بندرت مو در صورتشان میروید و از نظر اخلاق شجاع و خشمگین میباشند. بسیار عاقبت اندیش و مختصری حيله گرو قسى القلب هستند.

قوه دراکه آنها قوی ولی در امور زیاد دقیق نیستند فرق اساسی انگلیسی‌ها و امریکائیه‌ها در اینست که مزاج حیوانی بر سایر امزجه انگلیسی‌ها غلبه دارد در حالی که امریکائی‌های مهاجر غلبه بر مزاج حیوانی دارند و از این جهت است که امریکائیان کمتر از انگلیسیها متکبرانند. انگلیسی‌ها خودخواه و



در مقابل مشقات بسیار صبورند . امریکائی‌ها جرجه‌فرا و دقیق و جوانمردترند .

بینی امریکائی‌ها متوسط است و رنگشان از انگلیسی‌ها تیره‌تر است .

انگلیسی‌ها دماغشان از برادرانشان که با امریکامها جرجت کرده و تغییر شکل داده‌اند

### انگلیسی‌ها

بزرگتر است .

معدده و کبدی قوی دارند ولی ویتامین ث در بدنشان کم است خیلی طعام و خودخواه بوده کمی خیرخواه هستند . در معامله خونگرم و در دوستی و محبت خون سرد میباشند .

گرچه در فرانسه مخصوصاً پاریس همه گونه نژاد و گروه که اکثر

### فرانسویان

فرانسوی هستند دیده میشود بطوریکه اغلب ایرانیان در آلمان وقتی يك هموطن خویش را از دور می بینند فوراً او را میشناسند در صورتی که در فرانسه تشخیص چندان آسان نیست و آنچه ما در اینجا شرح می دهیم مربوط بفرانسویان اصیل است که نژادی مخلوط نداشته و آداب و رسوم فرانسوی را فراموش نکرده اند ضمناً باید گفت که در فرانسه چون میوه ها و سبزی های زیاد از قسمت های شمال و جنوب افریقا و کانادا میآورند این تغییرات در نژاد اصلی پیدا شده است .

سر فرانسویان کوچکتر از آلمانی هاست و در نتیجه دقت و تأملشان کمتر ولی کنجکاوتر و فهمشان بیشتر است و زودتر مطالب را درك میکنند .

فرانسویان در هنرهای زیبا استعداد دارند و بسیار خوش سلیقه بوده و نظم و ترتیب در کارشان زیاد است .



## آلمانیها

کاسه سرشان بزرگتر از فرانسویان و  
ترشحات نخود مغز متناسب است و در عین

حال قد بلند هستند و اندامی متناسب دارند.

مغز سرشان بسیار بزرگ است و از این جهت در فلسفه  
و علوم ریاضی قوی بوده و در صنعت و علوم پیشرفت های شگرفی  
کرده اند.

آلمانیها معمولاً کم مو میباشند و دارای چانه بسیار بزرگ  
هستند.

مزاج آلمانیها عضلانیست و از این جهت دستگاه جنبش در  
آنها قویست و استخوان بندی محکم و قدی بزرگ دارند عضلاتشان  
قویست و همین امر سبب شده است که در جنگ و کار پشتکاری عجیب  
دارند و غالباً بلند همت و رؤوف میباشند.

## اسرائیل

کاسه سرشان بزرگتر از عرب است و از  
این جهت برای تجارت و کسب ثروت

بیشتر تلاش میکنند و استقامتشان زیاد است.

طبق اصول مذهبی یهود گوشت خوک حرام میباشد و خوردن  
رگ و پی و چربیهای بدن حیوانات هم ممنوع است ولی امروز این  
مسائل دینی را که از نظر بهداشت اهمیت زیاد دارد فراموش کرده اند  
و سرطان در بین آنها زیاد شده است و علتش اینست که گوشت مرغ  
زیاد میخورند.

## اعراب

چانه ای باز و رنگی گندم گون دارند  
کاسه سر اعراب با اینکه بسیار محکم

است نازکترین کاسه سرهاست که آنرا شبیه شیشه نیم شفاف می دانند  
بسیار باهوش و مهمان نواز میباشند بادیه نشینان آنها که اعراب



واقعی هستند کمتر گوشت میخورند و بسیار زیرل و تیزهوش  
میباشند (۱).

آنهائی که گوشت را قرمه کرده میخورند ویتامین ث در  
بدنشان کم میباشد و مزاجشان گرم و دمای است .  
یکی از خوراکیهای اعراب بیابانی ماست و خرماست که  
فوق العاده لذیذ بوده و کسانی که هر روز ماست و خرما میخورند  
مزاجی معتدل دارند و کمتر مریض میشوند. خلاصه اینکه مشروبات  
الکلی و استعمال دخانیات نزد آنها ممنوع است.  
بیماری سرطان در نزد اعراب کمتر دیده میشود حتی آنهائی  
که معتاد بدخانیات شده اند.

### قلیان

اعراب معمولاً قلیان میکشند قلیان  
دودی شدیدتر از سیگار دارد ولی

مذلك تولید سرطان نمیکند زیرا آب قلیان دود را شسته و قطران  
آنرا میگیرد .

دخانیات دشمن ویتامین ث است و کسانی که باین سموم اعتیاد  
دارند حتی المقدور باید لیمو و سایر موادی که از این ویتامین دارد  
زیاد بخورند .

یکی دیگر از مضار دخانیات بیماری سرطان است زیرا  
دود دارای مقداری قطران است که آنرا دانشمندان عامل درجه اول  
سرطان می دانند .

### اثر غذا در پیشه و حرفه

شما با اینکه قیافه شناس نیستید معذلك  
گاهگاهی همینکه شخصی را دیدید میتوانید  
شغل او را حدس بزنید.

۱ - خوراك حضرت علی علیه السلام مختصر بنان جوو خرما  
و چند گیاه دیگر بود .



يك كارمند دولت بايك كارگر فرق زياد دارند . طبيب از دور شناخته ميشود . يکنفر داروساز را ميتوان در بين جمعی شناخت .

معمولا هر دسته از مردم غذا و خوراك مخصوصی دارند مثلاً كارگران غذاهائی لازم دارند كه نیروبخش بوده و عضلات آنها را قوی سازد و درعين حال ارزان قيمت بوده و تهیه آن آسان باشد .

بحث در اين مورد زياد است ولی آنچه ما ميخواهيم در اينجا مورد مطالعه قرار دهيم غذاهائيست كه براي هر شغلی زيادتر لازم است .

كارگران بايستی غذاهای نیروبخش

### كارگران

قندی مانند نان همراه با سبوس زياد

بخورند و برای آنكه ماده سفیده ای بدن خود را تأمین نمایند بايستی لبنیات مخصوصاً پنیر زياد بخورند خوردن سبزیها و میوه های ارزان قيمت برای آنها لازم است .

نظر باینكه حبوبات مواد قندی و سفیده ای باهم دارند برای كارگران بسيار لازم است بهتر آنست كه حبوبات را قیلاخيس کرده و همینكه جوانه زد میل نمایند .

از جمله غذاهای ارزان قيمتی كه برای كارگران مفید است كنجد میباشد .

متجاوز از پنج هزار سال است كه انسان بخواص معجزه آسای كنجد پی برده است .

پهلوانان قدیم آنرا برای زياد کردن

كنجد زياد كننده  
زور و عامل طول  
عمر است



زور میخوردند و امروز هم در بین قهرمانان ترکیه قابل توجه است و دارای ارزش زیادی میباشد .

هندی ها بیش از سایر اقوام برای این گیاه خاصیت و اثرات معجزه آسا قائلند و آنرا زیاد کننده قدرت و عامل طول عمر می شناسند و روی این اصل آنرا در تشریفات مذهبی زیاد میخورند و همانطور که خرما و انجیر خیرات میکنیم آنها کنجد و شیرینی هائی که با کنجد درست کرده اند خیر می نمایند و بدون تردید علت طول عمر در بین مرتاضین و بعضی از دهاتی های هندی خوردن کنجد است .

خوردن این گیاه از قدیم در ایران معمول بوده است بانوایان مغز آن را بروی نان می پاشیدند و آن کاری است که الان هم بایستی معمول شود .

جلوا سازان آنرا برای ساختن ماما جیم جیم و غیره بکار میبردند که متأسفانه امروز متروک شده است .  
زوغن کنجد دیر فاسد میشود و سابقاً خوردن آن بسیار معمول بود و هنوز هم معمول است .

شیره کوبیده آن و گیاههای دیگر را جهت رفع سوزش معده مفید میدانستند و معتقد بودند ترشی معده را کم می کند و سودا را از بین می برد .

جوشانده آنرا با نخود باز کننده حیض می دانستند و میگفتند مقوی بیه است .

آب برگ کنجد برای تقویت مو و بلند شدن آن تأثیر نیکو دارد و برای این کار بایستی آب آن را با کوبیدن یا فشار گرفت و بسرمالید .



مخلوط کردن برگ کنجد با حناء جهت مشکی کردن مو نیز نتایج نیکو دارد و نیز جوشانده برگ آن برای دراز شدن و مشکی شدن مو نافع است .

روغن کنجد برای جلای مو بسیار مفید و بهترین روغن هاست .

دهاتیهای که هنوز روغن کنجد میخورند عمر زیادتري مینمایند و تا هشتاد سالگی تقریباً جوان هستند.

برای اولین بار چند دانشمند فرانسوی در ترکیه بخواص معجزه آسای این گیاه پی برده و مصرف آنرا در اروپا معمول نمودند و امروز غذاهای اختصاصی از آن می سازند و می فروشند و اکنون ترکیبی از آن بنام تامینا معروف می باشد و در فرانسه معمول است .

تامینا لغتی است ترکی بمعنی کنجد و ترکیبی از آن است . در سال ۱۹۲۴ يك دانشمند امریکائی که در هند بخواص معجزه آسای این گیاه پی برده بود يك سلسله امتحانات علمی را در باره آن شروع نمود و باین موضوع پی برد که این گیاه دارای مواد سفیده ای و چربی است و از همه مهمتر این که مواد سفیده ای این گیاه بطور خام نیز قابل هضم است و دارای پانزده نوع مواد سفیده ایست و برای کسانی که نمیخواهند گوشت بخورند خوردن آن تقریباً واجب است و می توان آن را گوشت گیاهی نامید لسیتین این گیاه حتی از باقلای هندی بیشتر است .

لسیتین يك چربی فسفرداری است که وجود آن برای نسوج و اعصاب نهایت لزوم را دارد و مغز و غدد انسان احتیاج



زیادی بآن دارد تقویت قوه حافظه بشر احتیاج زیادی باین ماده دارد و تقریباً ۲۸ درصد مغز از لستین ساخته شده است و مغز انسان بیش از سایر حیوانات از این ماده دارد و سر موفقیت بشر و پیشرفت آن در عالم تمدن مرهون همین لستین است که در گوشت وزرده تخم مرغ و گیاههائی مانند باقلای چینی - ماش - قره ماش - خرفه و کنجد وجود دارد .

در امتحانات تشریحی ثابت شده که بیماران فکری در اعصابشان مقدار لستین پائین آمده است و در نتیجه خوردن اکسیر لستین سرعت معالجه می شوند، کلیمی ها کنجد زیاد می خورند و زیاد زیرک میباشند .

عدد تناسلی نیز که با مغز و سلسله اعصاب زیاد مربوطند احتیاج زیادی با کسیر لستین دارند و با این ماده است که میتوانند هورمون جوانی را بسازند .

کنجد معدن مواد معدنی قابل جذب است و دارای منیزیم - کلسیم - آهن - سیلیس - آلومینیوم - کرم - مس - نیکل - سدیم و چندین فلز و شبه فلز دیگر است .

اثر کنجد بیشتر در اثر داشتن ویتامین های زیاد آنست مخصوصاً ویتامین های ب و ویتامین های ف که فراوان دارد .

غذائیکه بر هر داروئی ترجیح دارد کنجد  
برتر از همه داروها

است که تقریباً بیشتر مواد مورد ساختمان

بدن را داراست .

لذا يك غذای قیمتی و پرازش برای انسان متمدن است .  
دارای خواص گوشت است ولی ضرر آن را ندارد .

قوت - جوانی - تعادل زندگانی و صحت را به انسان میبخشد .  
طعم گوارای آن مورد توجه شکم پرستان می باشد و به



خوبی و آسانی برای انسان در هر سنی که باشد قابل هضم است .  
 کنجد برای زن - مرد - بزرگ - کوچک برای ادامه  
 حیات و طول عمر مفید است اثر آن در تعویض سلولهای کهنه بدن  
 بسیار سریع است و در تسهیل تفکر عمل آن قابل تحسین است  
 و در رفع آلامی مانند سرطان - سل - کم خونی کم نظیر میباشد .  
 در زندگانی جدید که فکر بشر بیش از سایر اعضاء بدن او بکار  
 میرود کنجد از نان واجبتر است .

خلاصه کنجد غذای کسانی است که میخواهند عمر زیاد توأم  
 با سلامتی داشته باشند بهترین وسیله راحتی و بیمه کننده جوانی  
 شما کنجد است .

غذای روستائیان  
 بهترین غذا برای روستائیان که  
 خوشبختانه بآن دسترسی زیاد دارند  
 شیر و لبنیات است که با نان گندم یا جو و سبزیجات اهلی و صحرایی  
 بهترین غذای سلامت بخش میباشد .

شیر و لبنیات  
 دانشمندان و شیمی دانهای حیات شناس  
 بیش از سی نمک معدنی در بدن انسان پیدا  
 کرده اند که بعضی از آنها بمقدار بسیار کم میباشد ولی اثرشان  
 فوق العاده است و وجود آنها برای سلامتی ضروری است گرچه  
 ممکنست شیر تمام این املاح را نسبت به احتیاج ما نداشته  
 باشد و حتی شیر گاو مخصوصاً موافق احتیاج ما نیست معذک آن  
 مقداری که از این املاح دارد برای جلوگیری از کمبودی که  
 مسبب خطرات بزرگ است کافی است دهاتیها که بشیر و سبزیهای  
 متعدد دسترسی دارند و آنها را خام میخورند هیچوقت دچار کمبودی  
 نخواهند شد .



مهمترین اثر شیر اینست که در آن نمکی وجود دارد که مقدار آن کافی و بصورتی است که در بدن ما بخوبی جذب میشود این نمك کلسیم است .

اما اگر بخواهیم کلسیم مورد احتیاج بدنمان را در غذاهای دیگر بیابیم لازم است که هر روز يك كيلو سیب زمینی و سه كيلو گوشت بخوریم .

بسیار خوب اما متأسفانه نه اشتهای ما قبول میکند و نه معده ما قدرت هضم اینها را دارد و از طرف دیگر اگر چند روزی از این غذا بخوریم مبتلا بزیادی خون و ترش شدن آن خواهیم شد در صورتیکه ما میتوانیم این مقدار کلسیم را در کمتر از نیم لیتر شیر و صد گرم پنیر بدست آوریم و از این رو گفته اند آن جاکه شیر نیست کلسیم وجود ندارد واقعاً هم همینطور است بدون شیر کلسیم پیدا نخواهد شد .

از طرف دیگر املاح کلسیم با اتفاق نمك طعام قسمت های زیادی از مایعات بدن ما را تشکیل میدهند این مایعات برای سلامتی بدن ما نهایت لزوم را دارند .

وجود کلسیم تنها برای استخوانها و دندانها و ناخنها و موهای ما لازم نیست بلکه برای محکم کردن عضلات نیز وجودش نهایت لزوم را دارد مخصوصاً برای عضلات قلب که دائماً در حرکت می باشند .

بدون کلسیم قلب خسته میشود و امراض قلبی را ایجاد می نماید این امراض اکنون عامل شماره يك مرگ انسان می باشند . بدون کلسیم استخوان های ما سست میشوند و آهك بدن ما کم می گردد و اکثر مردم به این بیماری مبتلا می باشند .



ستون فقراتشان ناقص است شکستگی زیاد در استخوانهای آنها مخصوصاً کشاله ران آنها پیدا میشود .

کلسیم برای متعادل نگاهداشتن سلسله اعصاب نهایت لزوم را دارد نیمی از بدخواهیها سببش کلسیم است .

از نظر ورزشکاری هم فرزی و دور زیاد جز با يك خون سرشار از کلسیم میسر نیست و از اینرو گفته اند آنجا که کلسیم نیست سلامتی وجود ندارد و از جمع این دو جمله آنجا که شیر نیست کلسیم نیست - آنجا که کلسیم نیست سلامتی نیست جمله سومی بدست میآید آنجا که کلسیم نیست سلامتی نیست علاوه بر کلسیم نباید فراموش کنیم که شیر چیزهای دیگری هم دارد که مهمترین آنها قند شیر است .

امتحانات متعددی که در بنگاه علمی بهداشت غذایی شهر پاریس در موشها بعمل آمد این نتیجه حاصل گردید که قند شیر در جذب کلسیم تأثیر عجیبی دارد وقتی بیک دسته از موشها غذایی می دادیم که تمام ترکیبات شیر را داشت موشها دارای استخوانی محکم و طبیعی با جداری کلفت میشدند در صورتیکه وقتی با آنها غذایی میدادیم که تمام ترکیبات شیر را باستثنای قندش داشت چنین نتیجه ای حاصل نمیگردید، استخوان این حیوانات دارای جداری نازک و داخلی فراخ و پوک میشد .

از این تجربیات اهمیت قند شیر ظاهر شد .

قند شیر علاوه بر اثر فوق مدر بسیار خوبی بوده و ضد سموم بدن است ضمناً غذای خوب و لازمی برای موجودات ذره بینی مفید معده و روده ها است .

این موجودات که سازنده ویتامین ای ب و ک می باشند



نه تنها برای سلامتی بلکه وجودشان برای ادامهٔ حیات بشر لازم است باری شیر يك غذای نجات دهنده و نگهبان است که به تنهائی میتواند عوارض کمبود غذائی را جبران نماید .  
اگر فراموش نکرده باشید در مقدمهٔ این کتاب گفتیم و ثابت کردیم که بیماری چیزی جز کمبودی نیست و چون شیر مانع کمبودی است مانع جمیع امراض هم میباشد .

ضمناً باید بگوئیم که شیر مخصوصاً نجوشیدهٔ آن ضررهای زیادی دارد اما شیرهای بریده مثل ماست و پنیر هیچگونه ضرری ندارند و فوائد بیشتری دارند و میکرب های خطرناك مثل سل که در شیر نجوشیده ممکن است پیدا شود در این ترکیبات نیست .

شیر دارای تمام انواع مواد سفیده ایست که همهٔ آنها برای غدد و مایعات بدن لازم است .

این مواد در ماست و پنیر برای جذب بدن ما آماده تر میباشند. ماست و پنیر دارای ویتامین های ب است که یکی از آنها به ویتامین جوانی مشهور است و همچنین ماست محیط معده و روده ها را برای رشد میکربهای مفیدی که ویتامینهای ب میسازند آماده میسازد .

یکی از فلزاتی که برای ورزشکاران غذای ورزشکاران بسیار لازم و مفید است کلسیم میباشد -  
ماست - پنیر و لبنیات بعلاوهٔ سرشار بودن از کلسیم غذای ورزشکاران می باشد .

برای ورزشکاران خوردن پرتقال و تره که کلسیم زیاد دارند لازم است ضمناً چنانچه قبلاً شرح دادیم کنگد عامل زیاد کنندهٔ زور است .



غذای قائدین بزرگ  
قائدین بزرگ جشمانی نافذ دارند و این  
خاصیت ویتامین آ می باشد که جشمانی

نافذ باشخاص میدهد .

خوردن هویج - آلو - گوجه فرنگی که دارای ویتامین آ  
هستند برای قائدین بزرگ لازم است .

علاوه بر صحت و سلامتی که برای هر کسی لازم است  
قائدین بارادهای قوی احتیاج دارند و این در نتیجه خوردن  
ویتامین های ب می باشد .

زیاده روی در خوردن گوشت برای قائدین بزرگ خطرناک  
بوده و باعث ضعف آنها خواهد شد .

مادرانیکه آرزو دارند فرزندان آنها بایت مقام برسند باید  
هنگام آبستنی از خوردن گوشت کمی پرهیز کرده و با خوردن  
میوه ها و سبزیهائی که سرشار از ویتامینهای آ و ب میباشند کودک  
خود را تقویت نمایند .

قائدین بزرگ دارای آرواره های بزرگی هستند این  
آرواره ها چنانچه قبلا تذکر دادیم نتیجه زیادی ترشح نخود مغز  
و بهترین دلیل میوه خواری انسان است .

بد نیست مادران در موقع آبستنی بامکیدن کندر یا انزروت  
ترشح نخود مغز خود و نوزاد را تقویت نمایند .

یکی دیگر از مشخصات قائدین بزرگ داشتن بینی  
بزرگ است .

فلاسفه و دانشمندان دارای دماغ و مخی  
بزرگ هستند و مقدار لسیتهین مغز آنها  
خیلی زیادتر از اشخاص عادی است .

غذای فلاسفه  
و دانشمندان



پس مادرانیکه آرزو دارند فرزندان دانشمندی بجامعه تحویل دهند بایستی درموقع آبستنی روزی یکدانه تخم مرغ و مقداری کنجد و سایر غذاهائیکه از این ماده دارند میل نمایند. کسانیکه کارهای فکری دارند و میخواهند در علوم پیشرفت کنند علاوه بر صحت و سلامتی که جز با تغذیه صحیح متعادل به دست نیاید باید مواد فسفر دار و مواد سفیده ای زیاد میل کنند و برای این کار بهتر آن است که حبوبات زیاد بخورند مخصوصاً بهتر آنستکه آنها را سه چهار روز قبل از خوردن خیس کرده و همینکه شروع بجوانه زدن نمود بخورند.

سیاستمداران بایستی مزاج معتدل داشته باشند و این جز با تغذیه متعادل و روش

### سیاستمداران

دیگری بدست نیاید.

همه کس بعقل و سلیم و تسلط بر اعصاب خود نیازمند است ولی خطباء و نویسندگان علاوه بر نیروی عقلانی بایستی عواطفی

### غذای خطباء و

### نویسندگان

شدید داشته باشند تا گفته و نوشته های آنها تأثیری نیکو در اعماق شنوندگان داشته باشد.

خوردن غذاهائیکه دارای اشعه رادیو آکتیو می باشد باین نیرو کمک می نماید.

شلغم و عسل دارای این خاصیت می باشند و بایستی

زیاد بخورند.

عسل قبل از آنکه يك غذای کامل باشد يك اكسير پرارزشی است زنبورهای عسل

### عسل یا نوشابه انبیاء

دارای تمدن قدیمی هستند و همانطور که قوانین جامعه برای نظم



اجتماع خود دارند اطلاعات کافی در غذا خوردن نیز داشته گلهای مفید را از غیر مفید تشخیص میدهند .

در گل تمام عوامل زندگانی موجود است و زنبورهای عسل عصاره ذیقیمت این گلهای قشنگ و مفید را میکشند . گل قسمتی از گیاه است که بخورشید بیش از سایر قسمتهای گیاه بستگی و علاقه دارد و بسوی او میرود و بعشق او می شکند و باز میشود و اشعه او را در خود منعکس میسازد و از همین جهت است که ملون برنگهای مختلف میشود و ذخائری از نیروی کهربائی آفتاب در خود دارد .

در دنیا هیچ غذائی با اندازه عسل سرشار از عوامل غذائی نیست و با اندازه عسل نیروهای کهربائی و تشعشعات رادیو آکتیو ندارد .

بعضی از نویسندگان در عالم خیال پیش بینی عسل های سمی کرده و گفته اند اگر زنبور از يك گیاه سمی تغذیه کند عسل او زهر خواهد داشت ولی هیچیک از دانشمندان و غذاشناسان با این عقیده موافق نیستند و میگویند زنبور عسل بهتر از هر موجودی گیاه های سمی را می شناسد و هرگز بآنها نزدیک نمیشود .

تا کنون عسل سمی دیده نشده است و اگر احیاناً و به ندرت وقایع ناگواری حادث شده باشد گناه عسل نیست بلکه دستی جنایتکار آن سم را بآن افزوده است .

عسل هیچگاه فاسد نمیشود و همیشه می توانید بسلامتی آن اطمینان داشته باشید چنانچه عسل هائیکه در مقابر فرعون مصر پیدا کرده اند پس از چندین هزار سال خراب نشده بودند و این از آن جهت است که زنبور عسل بآن يك ماده ضد عفونی کننده طبیعی



میافزاید که ضرر و زیان مواد ضد عفونی شیمیائی را ندارد.  
 این ماده ضد عفونی اسید فرمیک نام دارد ولی علاوه بر آن  
 عسل‌های کوهستانی یک ماده ضد میکروبی هم دارند میکروب‌ها را نابود  
 می‌سازند و میکروب‌هایی که در شربت غلیظ رشد میکنند نمیتوانند  
 وارد عسل شوند این عامل پرارزش تشعشع اتمی است.  
 عسل یک غذای مفید برای اطفال است زیرا تمام مایحتاج  
 غذائی را بطور طبیعی دارد قندش برای هرسنی مناسب است و  
 سرشار از قیمتی‌ترین مواد حیاتی است - تمام ویتامین‌ها و فلزات  
 را دارد ویتامین‌ها و فلزاتی که در گل پرورش یافته و در دامن  
 خورشید تربیت شده‌اند.  
 عسل یک غذای زنده کننده سال‌خوردگان و مربی خردسالان  
 میباشد .

زنبور عسل بسراغ تمام گیاه‌های طبی و گل‌های شفا بخش  
 میرود و عوامل مؤثر آنها را گرفته و به بهترین وجهی بما عطا مینماید.  
 عده‌ای بغلط تصور کرده‌اند که زنبور شیرۀ گل را مکیده  
 و بعد قی مینماید و از این جهت آنرا یک غذای برگشته و مرده  
 و مهوع میدانند.  
 این عقیده جز یک فکر غلط و نسنجیده نیست و بهیچوجه  
 حقیقت ندارد زیرا عسل از معدۀ زنبور خارج نمیشود و هضم شده  
 نیست بلکه غذائیست که برای هضم آماده شده است یعنی قندهای  
 مرکب گل بصورت قند انگور و قند توت که آماده برای جذب  
 میباشند تبدیل میشود و در حقیقت همان عسلی است که بزاق انجام  
 میدهد نه معدۀ و از این جهت قند عسل برای مبتلایان بمرض قند  
 ضرر ندارد و این بیماران میتوانند کمی عسل میل نمایند.



از طرف دیگر عسل يك جسم نوینی است که مرکب از قسمتهای رنده گیاهی است نه فضولات آنها .

عسل دارای هفتاد و پنج درصد مواد قند ۵٪ گرم درصد مواد سفیده ای ۲٪ گرم درصد مواد چربی است و از این رو ثابت میشود که عسل یکی از غذاهای نیروبخش است حالا بزویم بسراغ مواد معدنی آن .

عسل ۱۳ میلی گرم فسفر ، ۴ میلی گرم کلسیم ، ۷٪ میلی گرم آهن دربردارد مقداری هم مس در عسل وجود دارد . این مواد معدنی بلافاصله وارد جریان خون ما میشوند و آهن آن مرض کم خونی و فسفر و کلسیم آن بیماریهای استخوان و ریه را معالجه می نمایند .

بدیهی است که میزان و ارزش مواد غذایی و معدنی عسل بستگی کامل با گلهای محلی دارد و عسل های کوهستانی از عسل های که در مزارع عمل می آیند بهتر میباشد .

دراثر تشعشع خورشید که در گلها منعکس میشود قندهای آنها اثر عجیبی در رشد و ایجاد نیرو دارند زیرا قندهای زنده ای هستند با ویتامینهای آ - E - ك - توأم بوده و آثاری از ویتامین های ث - ب۱ - پ۵ / ۰ میلی گرم ویتامین ب۲ - دارند و نیز دارای الکائیدهای شفا بخشی هستند که در گلها وجود دارد و حتی عده ای از دانشمندان حدس وجود هورمون هائی را در عسل زده اند .

دو تن از دانشمندان روسی کشف نموده اند که عسل دارای تأثیر فوق العاده ای در رشد است و اثر مهمی در حیات انسان دارد و معتقدند که عسل برای رشد تمام اعضاء بدن مفید است .



اجسام زنده‌ای که عسل همراه خود به بدن انسان میبرد  
سبب شده‌است که این ماده غذائی رجحان زیادی بسایر مواد قندی  
پیدا نماید.

ارزش درمانی عسل فوق‌العاده اهمیت دارد. در درجه اول  
اسید فرمیک است که زنبور آنرا برای حفظ عسل از فساد بآن  
علاوه میکند این ماده ضد عفونی کننده طبیعی ضرری ندارد و  
ضد روماتیسم است و در عین حال نیرو بخش میباشد.

قندش يك قند بسیار خوبی است و مقوی قلب است و سبب بهبود  
وضع فشار مایعات بدن میشود کمی و زیادی فشار خون را علاج  
میکند.

برای کبد بسیار نافع است و امراض کبدی را معالجه میکند  
و اغتشاشات کبدی را اصلاح می نماید مخصوصاً فواید زیادی در  
درمان یرقان دارد.

اثر عسل در ریه بسیار جالب است و امراض ریوی را شفا  
میدهد خواص التیام دهنده عسل قابل توجه است.

در مورد زخم معده و زخم اثنی عشر بایستی صبح ناشتا يك

قاشق سوپ‌خوری عسل بخورند يك ساعت هیچ چیز میل ننمایند.

اگر در مدت یکماه اثر نیکو ظاهر نشد بایستی مقدار آنرا

اضافه کرد یعنی ۵۰ تا صد گرم خورد و تاظهر چیز دیگری نخورد.

عسل بهترین عامل برای زیاد و کم شدن قند خون است.

عسل بهترین ضد عفونی کننده مجاری ادرار است.

يك قاشق سوپ‌خوری عسل را در يك

درمانهای خارجی با عسل چهارم لیتر آب ریخته و بجوشانید يك

داروی مفید برای قرقره کردن بدست میآید که بهترین درمان

انواع گلودرد است با این مایع میتوان چشم را هم شست.



بازهم برای چشم  
در روی يك ظرف آب گرم یا يك  
حرارت ملایم کمی عسل را ذوب کرده  
پس از سرد شدن يك قطره آنرا در چشم بچکانید بهترین درمان  
بهم خوردگی چشم است و همچنین در صورتیکه عسل را با آب  
مخلوط کرده حل کنید برای چشم نوزادان بسیار مفید است.  
برای معالجه زخمها و دملها میتوان يك مرجم روغن  
باعسل درست کرد باین ترتیب که عسل و آرد را بمقدار مساوی  
گرفته کمی آب به آن میافزایند بعد با هم وزن عسل روغن  
مخلوط می نمایند.  
بدون آب میتوان با عسل روغن شیافی درست کرد که بهترین  
درمان بواسیر است.  
این شیاف با کره و عسل به حجم مساوی بدست می آید.  
برای درمان سوختگی مرهمی از عسل و روغن زیتون  
بمقدار مساوی میتوان درست کرد.

\*\*\*

درمواقع شدت رماتیسم - نقرس - عرق النساء و پادردهای  
شدید و دردهای مفاصل روی يك قطعه تنظیف مقداری عسل بمالید  
و روی پوست نهاده و بگذارید دو ساعت بماند بعد آنرا عوض  
کنید ضمناً ناشتا دو قاشق سوپخوری صبحانه میل نمائید.

\*\*\*

برای معالجه برفك اطفال و اشخاص بالغ آب لیمو را  
باعسل مخلوط کنید و يك قاشق چایخوری آنرا در دهان ریخته  
و مدت زیادی در دهان نگاه داشته و مزمره نمائید.  
و همچنین برای برفك و سایر دردهای دهان يك مطبوخ از



برگ گل سرخ درست کنید و بهراستکان آن يك قاشق سوپخوری  
عسل افزوده و در دهان مز مزه یا قرقره نمائید.

سیب را قاچ کرده و آنرا باخلال لیمو

### چای سیب

مخلوط کرده با آب بجوشانید و بعد

آنرا با عسل شیرین کرده بنوشید.

در قرآن از عسل بعنوان يك داروی

### عسل در مذهب اسلام

شفا بخش نام برده شده است در حدیث

از پیغمبر نقل می نمایند که آن حضرت فرمود عسل هزارويك

خاصیت دارد و هزارويك درد را شفا می بخشد و نیز در حدیث

وارد است که هر کس بخواهد شفا پیدا کند باید صبح ناشتا عسل

را با آب باران مخلوط کرده بنوشد.

خوانها تمام شد و ما اکنون بسر چشمه

### سرچشمه آب حیات

آب زندگانی رسیده ایم ، این چشمه ها

که می بینید همه آب زندگانی هستند و شما میتوانید بدون

زحمت زیاد از هر کدام که اراده نمائید بیاشامید و حالا شما

اجازه دهید من این چشمه ها را یکی پس از دیگری بشما

معرفی کنم .

سیب یکی از بهترین میوه های معجزه دار

### سیب

است زیرا خاصیت پاک کردن سم و قدرت

غذائی دارد .

سیب بعلت داشتن مواد قلیائی اسید اوریک را حل میکند و

ترشحات غدد بزاق و معده را مساعد و متعادل میسازد برای معالجه

مرض چاقی بسیار نیکو است و همچنین برای بیماران کبدی ، معدی ،

مجاری ادرار و سینه درد نافع میباشد . بعلت داشتن فسفر اعصاب و

مغز را تقویت میکند .



برای امراض حصبه‌ای ، اسهال و اسهال خونی و ورم امعاء بسیار نافع است .

اسهال را بخوبی معالجه میکند و از طرفی مانع سوء هضم شده و باین ترتیب معده را منظم مینماید .

يك میوه بسیار قیمتی است زیرا در تمام فصول پیدا میشود و دارای مقدار زیادی مواد معدنی است و مواد دیگری مثل تانن دارد .

در آن پتاس ، سود ، برم ، آرسنیک ، سیلیس ، آهك ، منیزی ، كلر ، آلومینیوم ، اسید كاليك ، اسید فرميك ، اسید كاپروئيك ، اسید فسفریک ، اتر آمیلیك ، اتر کامیریلیك ، ژرانیول ، استالدئید و تمام ویتامینها دیده میشود

حالا خودتان تصدیق بفرمائید که در هیچ داروخانه‌ای این مقدار داروهای مفید و بدون ضرر پیدا نمی شود ، داروخانه‌ای هست که داروهای مفید را داشته و فاقد زهرها و مواد مخدره است .

ادرار را زیاد میکند ، مجاری ادرار و معده و سینه را باز و زهکشی مینماید .

سیب برای مبتلایان بمرض مفاصل زیاد تجویز میشود سنگهای کلیه را دفع مینماید .

بوسیلهٔ املاح خود آلبومین غذا و نسوج را از بین میبرد برای سینه و مجاری تنفس بسیار نافع است ، پختهٔ آن برای هضم غذا مفید بوده و سوء هاضمه را از بین میبرد سیب را حتما باید با پوست خورد زیرا دارای دیاستاز و منگنز است و به هضم غذا کمک میکند .



سیب خام رنده شده نتایج خوبی در معالجه اسهال کودکان

دارد .

برای مبارزه با دل بهم خوردگی و پیچش دل و استفراغ ،  
کوه گرفتگی ، دریا زدگی و هوا زدگی و ویار زندهای آبستن بسیار  
اثر نیکو دارد و حریره برندهای است .

از پختن سیب خودداری کنید و همیشه این میوه بسیار  
عالی را با پوست بخورید و اگر نمی توانید بجوید رنده نموده  
و بصورت پالوده در آورده و با عسل آن را شیرین کرده میل  
نمائید .

چندی پیش در پاریس بدردمعده شدیدی  
يك داستان واقعی مبتلا شدم و روزانه چند ساعت دلم سخت  
مالش میرفت . نزد يك دکتر متخصص رفتم گفت باید عکسبرداری  
کنید چون ممکنست مبتلا پزخم معده شده باشید از سخنان این  
طبيب زیاد متوجش نشدم زیرا یقین داشتم غذائیکه مولد این  
امراض باشد نخورده ام و برعکس بیشتر اوقات باغذای خود پیاز  
خام و سبزی خوردن مخصوصا تره میخوردم و محالست باین بیماریها  
دچار شوم .

یکی از ایرانیان که از درد معده من مسبوق شد گفت  
ما ایرانیان عادت بخوردن برنج داریم و حتما این مرض نتیجه  
خودداری از خوردن برنج است باتفاق برستوران تهران رفتیم  
و جای شما خالی يك چلو کباب مفصل خوردیم و بر خلاف  
انتظار درد معده من شدت کرد چند روزی از این مقدمه گذشت  
و من همچنان رنج میبردیم ولی ضمنا متوجه شدم که این درد  
همه روزه نیست و بعضی روزها ساکت است فوراً قلم و کاغذ



آوردن و صورت غذاهای روزانه خود را یادداشت نمودم پس از چند روز با توجه باین صورتها و وضع روزانه مزاجی متوجه شدم هر روز که سیب میخورم درد ساکت میشود و هر روز نمیخورم شدت پیدا میکند و از این جهت مدتی روزانه یکی دو سیب خوردم و پس از چندی بکلی مداوا گردیدم .

سیب چنانچه میدانید سموم معده و روده هارا از بین میبرد .

گوجه فرنگی يك میوه دیگری است  
که مانند لیمو هنوز قدرش معلوم نشده

گوجه فرنگی

است و بدون جهت دشمن زیاد دارد و حتی بعضی از آقایان پزشکان بیماران خود را از خوردن آن منع میکنند در صورتی که یکی از بهترین میوههاست ، گرچه عده ای آن را میوه نمی دانند و فقط به سالاد میزنند و یا غذاها را با آن چاشنی می زنند و یا ربش را گرفته برای زمستان ذخیره مینمایند .  
برای تهیه رب باید میوه های ترش را انتخاب کرد و در آفتاب خشك کرد زیرا ویتامین ث آن در اثر حرارت از بین میرود و همچنین موقعی که آنرا در ظروف مسی یا آهنی درست کنیم فاقد ویتامین میشود .

باری گوجه فرنگی میوه خوبی است بسیار لذیذ و نافع است .

اهالی جنوب فرانسه آنرا سیب عشق مینامند .

این میوه بعد از لیمو بیش از سایر میوه ها ویتامین دارد .  
گوجه فرنگی مقدار زیادی فسفر ، آهن ، سیلیس و غیره دارد .  
در سابق آنرا برای بسیاری از بیماران منع میکردند و میگفتند اسید اگزالیك دارد ولی آزمایشهای متعدد غذاشناسان ثابت کرد که مقدار اسید اگزالیك آن چندان قابل توجه نیست



و در گوجه‌های محصول ایران ما هر چه سعی کردیم آثار آنرا هم ندیدیم .

بعلت داشتن فوائد بی‌شمار آنرا اکنون برای همه بیماران تجویز میکنند .

آنچه راجع به ترشی لیمو گفتیم می‌توانیم این‌جا تکرار نمائیم زیرا این موضوع برای تمام میوه‌ها ثابت و مسلم است . بعلت داشتن مقادیر زیاد املاح معدنی گوجه‌فرنگی را اکنون یکی از بهترین داروها می‌شناسند .

برای معالجه رماتیسم ، ورم مفاصل ، باد یامان ، سنگهای کلیه و مثانه و کبد و در مورد ورم امعاء یکی از بهترین داروهاست .

گوجه فرنگی بهترین پاک‌کننده خون است ، یکی از اعلاترین داروها برای از بین بردن زیادی ترشی معده است و برای این درمان تریاق‌خوبی در بردارد .

دارای مقادیر زیادی املاح معدنی و ویتامینها میباشد . ضد قی است ، هضم غذا را آسان میکند ، با ترشی زیاد و غلظت و ناپاکی خون می‌جنگد و ضد تعفن میباشد .

ترشی آن مانند ترشی سایر میوه‌ها خون را قلیائی می‌کند .

گوجه فرنگی را باید کاملاً با پوست و دانه‌هایش خورد زیرا :  
الف - ذرات پوستش حرکات دودی روده‌ها را زیاد می‌کند و لوله هاضمه را جارو می‌نماید و زباله‌هایی که در چین و چروک معده و امعاء جمع شده‌اند با خود خارج می‌نماید .



اخراج بقایا و کثافتاتی که در معده و امعاء جمع شده اند و  
بوسیله پوست گوجه فرنگی انجام میشوند نتایج رضایت بخشی خاصه  
برای مبتلایان به یبوست در بردارد .

ب - دانه های گوجه فرنگی بعلت ماده لزجی که آن را  
بمقدار زیاد احاطه کرده است برای روغن زدن و نرم کردن  
جدار روده ها بسیار قیمتی است و اعمال آن ها را آسان میکند.  
ج - آب موجود در آن که خورش میباشد و تقریباً ۹۰٪  
است وارد خون شده و املاح قلیائیش را نیز با خود میبرد و  
نسوج بدن را آبیاری میکند خون را چنانچه باید و شاید اصلاح  
مینماید و رسوب های سمی که در لابلای نسوج و گوشه های رگها  
جمع شده اند خارج میسازد و خونی که ترش باشد ترشی آنرا از  
بین میبرد .

زهره اوره را از بین برده خون را بحالت طبیعی ثابت  
نگاه میدارد ، در اثر خستگی نیز زهرهائی در بدن تشکیل  
میشود که گوجه فرنگی برای از بین بردن این سم قدرت  
عجیبی دارد .

برای اینکه در موارد فوق بهتر نتیجه حاصل شود باید آنرا  
خام خورد .

پخته و سرخ کرده آن دیر هضم بوده برای معده ضرر دارد .  
آنرا مانند يك میوه بخورید مانند يك سیب - پوست و  
دانه آن را هم بخورید برای اینکه به هضم کمک می کنند و  
امعاء را جارو و پاک می نمایند و ذرات کهنه غذائی را که مدت ها  
در گوشه ای از معده رسوب کرده و گندیده اید ، از بین میبرند .  
آب گوجه فرنگی برای اطفال شیرخوار و بیماران بستری  
مفید است .



گوجه فرنگی هضم نشاسته‌ها و ریشه را آسان می‌سازد و از

این رو آنرا ترشی بنشن‌ها و سبزیها مینامند .

وقتی گوجه فرنگی را بسالاد میزنید مواظب باشید که

نباید نه آبلیمو نه سرکه بزنید یعنی هیچ چیز جز روغن زیتون  
نزنید نمک لازم نیست زیرا خودش نمک گیاهی زیاد دارد فقط  
کمی سیر و جعفری بآن علاوه کنید.

من هرگز رب گوجه فرنگی توصیه نمیکنم زیرا ویتامین ث

بهیچوجه ندارد .

میتوانید گوجه فرنگی را بطور طبیعی خشک کنید و برای

زمستان نگاه دارید و برای این منظور گوجه‌هاییکه تازه میخرید  
و هنوز خوب نرسیده سوا کنید و بنخ قند بکشید و آویزان نمائید

تا خشک شود .

هرگز رب گوجه فرنگی بازاری نخرید زیرا غالباً

تقلبی است ، کدوی حلوائی و پوست قرمز آنرا پخته با کمی

رب مخلوط کرده و با گل اخرا رنگ می‌کنند و من

تاکنون چندین بار در آزمایشگاه با این تقلبات روبرو شده‌ام .

اگر می‌خواهید بچه‌های سالمی داشته باشید آنها را عادت

دهید که چهار بعد از ظهر گوجه فرنگی خام را با پوست و دانه

آن بخورند .

غذای مقوی و زننده کننده‌ای است و در عین حال يك داروی

طبیعی است که ضرر نداشته و بسیار ارزان است

چرا گیلاسها میگوئیم و گیلاس نمیگوئیم؟

برای اینکه مقصودمان آلبالو و تمام

گیلاسها

انواع گیلاس است .



گیلاس علامت جوانی است و میوه‌ای است که مانند چراغ فصل بهار را روشن میکند.

برای اینکه ارزش طبی این گیاه را بدانید کافی است بگوئیم تمام قسمت‌های این میوه یعنی گوشت - هسته - دم - برگ و غیره آن در طب استعمال جاری دارد.

در مجاری ادرار و لوله هاضمه مثل يك عامل مقنی و زهکش عمل می نماید سنگهارا بوسیله ترشی خود نابود میسازد. به مبتلایان مرض قند و ورم مفاصل آنرا میدهند زیرا میوه‌ای است که مواد نشاسته‌ای کم دارد و قندش برای بیماری قند مضر نیست.

گیلاس مسکن اعصاب میباشد. ملین بوده و خون را پاک می کند معده را هم تمیز نموده و برای سوءهاضمه‌های لجوج بسیار مفید است.

آلبالو بهتر از گیلاس و مفیدتر از آن است.

انجیر يك میوه مطبوع و لذیذی است که ملین

خوبی میباشد و معده را كوچك مینماید.

قندش برای تغذیه کودکان منافع زیاد دارد این میوه برای

بیماریهای سینه و ریه توصیه شده است.

هر قدر تازه تر باشد قدرت تبرید و پاک کنند و خواص

غذائی آن بیشتر است - برای بیماران عصبی بهترین غذا است.

انجیر انواع و اقسام زیاد دارد و از بین آنها انجیرهای

بنفش خاصیت داروئی بیشتری دارد.

اگر یکماه صبحانه انجیر تازه بخورید فوائد زیادی عاید

شما خواهد شد انجیر پخته مرهم خوبی برای سوختگی زخمهای



گرم و دمل و مخصوصاً دمل دندان است.

شربت آن مسکن دردهای گلو و سرفه است.

توت فرنگی از نظر قند و املاح بسیار

غنی است مخصوصاً آهک و فسفر و آهن

**توت فرنگی**

زیاد دارد.

قندش برای کسانی که دوره نقاهت را می گذرانند و

همچنین برای اورام مثانه و کبد و نیز برای تصفیه خون و

رفع زردی و سنگ کلیه و مثانه و نقرس و مرض قند مفید است.

بعلت داشتن اسید سالیسیلیک طبیعی بهترین درمان

روماتیسم میباشد.

قندش برای نقرسی ها و مبتلایان بمرض قند توصیه شده است

و در امراض کبدی نیز تجویز میشود.

سنگهای مثانه و کبد و امراض مثانه و روماتیسم با این میوه

معالجه می شوند.

جوهر ادرار را در بدن کم میکند - صفرا بر خوب و مبردی

است، خون را قلیائی میکند.

مجارى تنفس و ادرار و سوراخهای پوست را تنقیه و زهکشی

می نماید.

مقوی بوده و بدن را بعلت داشتن املاح زیاد محکم می نماید

اثر خوبی در غدد و اعصاب دارد مسکن خوبی است.

در فصلش میتوان صبحانه را با این میوه بهشتی اختصاص داد.

تقریباً میشود ۲۵۰ گرم آن را با کمی قند نیشکر و آب لیمو

خورد بعلت داشتن مقادیر زیاد از املاح معدنی آن را جهت

مسلولین توصیه کرده اند برای کم خونی و سستی استخوان و کمی



املاح دیگر بدن بسیار نافع است.

مخصوصاً در مورد سرطان نباید اثر نیکوی قلیائی کننده آن را فراموش کرد.

توت فرنگی حرارت داخلی را جذب میکند و برای روماتیسم و نقرس بسیار عالی است.

تنها عیبی که دارد آنست که در اثر داشتن اسید سالیسیلیک در بعضی ها محرك کبد و مثانه شده و جوشهائی شبیه کهیر ایجاد مینماید. این جوشهائی کهیری شکل برای اعصاب ضرری ندارند و مولود ناپاکی شدید خون و داخل بدن میباشند.

باید خوردن آن را ادامه داد تا بکلی بر طرف شود.

يك میوه درمانی خوبی است مخصوصاً

### انواع آلوی تازه

برای مبتلایان بسوء هاضمه مزمن و ضعف

اعصاب، زیرا ملین خوب و محرك دستگاه تغذیه است و عملش برای تمام اعضاء بدن بسیار مفید است و بایستی جزو جیره غذائی مبتلایان روماتیسم و نقرس و تصلب شرائین و نفریتی ها قرار گیرد. ادرار را بعلت داشتن اسیدهای آلی زیاد می کند و خاصیت مسهلی آن مربوط به داشتن مقدار زیاد سلولزی است که در آن موجود است. مقوی و ملین بوده حافظ مغز و راحتی بخش مرکز اعصاب است. با سوء هاضمه میجنگد. اعمال کلیه ها را آسان مینماید. برای کم خونی بسیار نافع است.

دارای ویتامینهای زیادی است و همچنین املاح قندش زیاد است. تنها میوه ایست که اثر اسید کننده دارد.

بهترین آلوها آلوی سیاه و آلوی برقانی است که دارای قند زیاد و ویتامینهای ب زیاد ميباشد.



همیشه توصیه کنید که صبح زود ناشتا آن را بطور صبحانه بخورند آب آلو نیز بسیار نافع است.

در اثر خشك شدن قند و ویتامینهای ب

### آلو خشك

آن زیاد میشود ولی ویتامین ث و آ در

آن کم میشود ، در اثر پختن نیز مقداری ارزش غذائی خود را از دست میدهد.

آن را باید با آب گرم شست و خورد زیرا باین وسیله باد

می کند و خواص خود را کمی پیدامی نماید.

صفرابر خوبی است برای مبتلایان بسوء هاضمه بسیار مفید

است و برای رفع خونریزی نافع است.

آنها همیشه بامیوه های دیگر مثل زرد آلو میل نمائید.

این میوه را بعضی ها ندانسته انگور فرنگی

ترجمه کرده اند گیاهی است که از

### انگور دهاتی

قدیم در ایران زیاد بوده است در نوره گالش انگور - در چالوس

به گالش انگورك و در رودسر به دیوانگوری موسوم است.

باترشی بدن مبارزه می کند و بنظر میرسد که در ساختمان

استخوانها عمل مهمی دارد و برای محافظت دندانها بسیار نیکو است

اشتها را تحريك میکند ضد رقت خون و زیادی بزاق است.

هسته آن موجب يك حرارت مکانیکی و دودی است که

برای سوء هاضمه مفید می باشد.

خیسانده آن در آب يك نوشابه گوارا و قیمتی است و میتوان

آنها برای تب داران تجویز کرد مخصوصاً در عفونتهای ملتهبه

جهاز هاضمه و ادرار - عطش را تخفیف میدهد - جذب املاح را آسان

میسازد و ادرار را بطور محسوس زیاد می نماید.



غوره آن برای معالجه عروق بهلت ترشی آن زیاد توصیه میشود در فصلش قبل از غذا باید این انگور را خورد.

در تقویت استخوانها و نسوج اهمیت زیاد

### زرد آلو

دارد .

سلولهای بدن را زنده میکند و فعالیت آنها را زیاد میکند و عمر را طولانی و فعالیت شخص را زیاد می نماید.

درمان قطعی کم خونی است - يك مقوی بسیار عالی است که نباید آنرا در تغذیه اطفال فراموش کرد.

سرو کوهی که آنرا شجره لاهل و

### سرو کوهی

عرعر و ورس و وارس می نامند و در

گرگان به پیر و در شیرکوه به اریس و اریزه - در نور و کجور

به ریس و در دیلمان به ابرسک و در رودسر به ارس نامیده میشود.

گیاهی است مقوی معده - معرق - قاعده آور و دارای اثر

مدر است.

مصرف مقدار زیاد آن مجاری ادرار را تحریک میکند و

موجب پیدا شدن خون در ادرار میشود .

برای کسانی که زیر دلبشان درد میکند معالجه با این میوه

مفید است زیرا مجاری ادرار و هاضمه را خوب ضد عفونی

می نماید .

برای بیمارانی که شکم و مثانه آنها سرما خورده است و

همچنین برای مبتلایان بسوزاک و سنگهای مثانه دوره درمانی آن

بشرح زیر توصیه میشود :

روز اول صبح ناشتا چهار دانه میجووند - روز دوم پنج

دانه - روز سوم شش دانه و روز بروز یکدانه اضافه می نمایند تا



روزی پانزده دانه .

ولی باید دقت کرد که خوب جویده شود و آهسته باید آنها را خورد و تا ظهر نباید چیز دیگر خورد.

کسانی که از بیماران عفونی پرستاری می نمایند باید گاهی يك میوه سروکوهی را بجوند تا خود را ضد عفونی کرده و قدرت مبارزه با مرض را پیدا نمایند و نیز بخور آن در موارد درد توصیه شده است.

میوه ای بسیار قابض است و میتوان آنرا

### زالزالک

در موارد اسهال و اسهال خونی خورد

زیرا مقدار زیادی جوهر مازو یعنی تانن دارد و نیز دارای کلسیم و يك مختصر ترشی آلی و یکنین است.

برای تقویت قلب بسیار توصیه و تجویز شده است و نیز در مواقع کم خونی و سل اثر نیکو دارد.

این میوه در جنوب ایران بمقدار زیاد

### کونار یا میوه

میروید و مانند زالزالک خواص آنرا

### درخت سدر

دارد و خوراك غالب مردم است اخیراً

آنرا پیوند کرده و بمیوه درشت و آبدار و خوشمزه ای تبدیل کرده اند که بسیار نافع است.

اینطور بنظر میرسد که میتوان آنرا بدرخت زالزالک نیز

پیوند کرد میوه کونار قابض است و زیادی صفرا از بین میبرد مخصوصاً نرسیده و ترش آن - کونار کشنده کرم معده است.

متأسفانه این میوه در ایران نیست و

### آناناس

با این که در جنوب ایران بخوبی

پرورش می یابد تا کنون کشت آن معمول نگردیده است.



میوه‌ای است که دارای طعم و عطر گوارائی بوده آب آن تریاق تمام سموم است و در شیرۀ آن یایائین که یکی از فرمانهای مؤثر معده است وجود دارد ادرار را زیاد میکند و قاعدۀ زنان را باز میکند و هنگامیکه قاعدگی عقب میافتد آنرا تجویز می نمایند .

بسیار خوشمزه و مغذی است دارای انواع ویتامین‌ها و فلزات معدنی میباشد : ویتامین‌های عمده آن ویتامین آ - ب - ث و فلزات آن عبارتند از پتاسیم - سدیم - منیزیم - گوگرد - کلر و فسفر .

میوه خوبی است ولی نباید زیاد آنرا خورد.

این میوه که اکنون در جنوب ایران

بمقدار زیاد بعمل می‌آید میوه‌ای است

موز بنان

که خاصیت غذائی بسیار دارد و از نظر ترکیبات خیلی نزدیک گندم است و از آن آردی میگیرند که زیاد مرغوب نیست.

صد گرم آن صد گرم کالری حرارت به بدن میدهد.

کسانیکه میخواهند از غذای حیوانی دست برداشته و

گیاه‌خوار شوند نباید اثر این میوه را فراموش نمایند.

در اروپا برای اینکه این میوه را پیازهای دنیا بفرستند

کال می‌چینند و آنرا در مقصد مصنوعاً می‌رسانند بدیهی است چنین

میوه‌ای خاصیت میوه اصلی را ندارد.

خوشبختانه هنوز در ایران این روش را یاد نگرفته‌اند و

از این جهت غالباً سیاه شده پیاز می‌آید.

تازه و رسیده آن غذای خوبی است مخصوصاً برای اطفال

و اشخاص سالخورده و کسانیکه تازه از ریاضی برخاسته‌اند زیرا



زحمت زیادی برای معده ندارد و قدرت غذائی آن بسیار است.  
زنهای آبستن و بچه شیرده بایستی حتماً آنرا بخورند.  
له کرده و آب آنرا برای اطفال شیرخوار نباید فراموش کرد و  
نیز میتوان شیرۀ آنرا با اطفال داد.

مادرها بایستی سعی کنند اطفال آنها بجای شیرینی های  
موزی از این میوه بخورند زیرا قند این میوه خیلی مرغوبتر از  
شیرینی برای سلامتی اطفال است مقدارى از آنرا در سالاد روزانه  
و فصل خود بریزید.

به دارای تانن و قند اسید مالیک و يك پپتن  
مخصوص است .

به

بعلت داشتن جوهر مازو يعنى تانن قابض است و درمان  
تبلی جدار روده ها و معده میباشد.  
میوه ضد اسهال است - ضد خونریزی است و برای پاک کردن  
رحم تجویز میشود.

قسمت خوراکی و قابل استفاده میوه  
نسترن زرد رنگ و محکمی است که

میوه نسترن (۱)

تشکیل جدار و بیخ برگهای گل رامیده و پس از آن که برگهای  
گل پژمرده شد و ریخت گوشت دار میشود.  
دارای جوهر لیمو ترشی سیب و قند انگور و جوهر مازو و  
يك زرین و يك پکتین است .

بعلت داشتن مقدار زیاد ویتامین ث مانند لیمو - کلم - گوجه  
فرنگی و تره دارای ارزش غذائی زیادی است.

۱ - مهمترین نوع آن در تهران و اطراف آن زیاد است و  
به تیغ کوهی معروف است و در صنعت گلکاری و پیوند مصرف میشود.



عده‌ای از مردم بعلت کمی مقدار ویتامین ث رنج میکشند  
فقدان این ویتامین از فعالیت نسوج میکاهد و سبب عدم مقاومت  
در مقابل امراض عفونی میگردد و بدن انسان را سردمینماید.  
کسی که ویتامین ث بدنش کم شود همیشه احساس خستگی  
مینماید.

این ویتامین در قسمت های سبز گیاه‌ها و میوه‌ها و سبزیها  
پیدا میشود.

در بین سبزیها از همه بیشتر در تره بومی ایران و در بین  
میوه‌ها از همه بیشتر در میوه نسنقرن پیدا میشود.  
مسلم است که ما در فصول زمستان احتیاج مبرم به يك  
میوه‌ای که دارای ویتامین ث باشد داریم.

این ویتامین فعالیت ما را بیشتر میکند و قدرت مقاومت  
بدن را در مقابل امراض زیاد مینماید و بما سلامتی که بزرگترین  
نعمت‌هاست ارزانی میدارد.

در موقع قولنج - نفريت و سنگهای مثانه و تمام ناراحتی‌های  
مجرای ادرار آنرا تجویز می‌کنند خاصیت ضد کرم دارد.  
بعلت داشتن عطر ملایم یکی از میوه‌های

تمشك

لذیذ می‌باشد.

گوشت پردانه (۱) آن دارای خواص توت‌فرنگی است و  
ترشی خون را از بین می‌برد.  
دارای خاصیت معرق است و بهترین زهکش سوراخهای  
پوست می‌باشد.

۱- دانه‌های آن دارای انسولین گیاهی است و درمان مرض  
قند است.



## خرمالو

بهترین زهکش کبد و کلیه‌ها است. باید دقت کرد که رسیده بوده و کمی شیرین شده باشد زیرا کال آن چندان خوشمزه نیست و زیاد گس است و تانن زیادی دارد.

## نارنگی

میوه خوشمزه‌ایست - شبیه پرتقال است ولی املاح معدنی آن کمتر از پرتقال میباشد و برعکس دارای برم بیشتری است و باین جهت مسکن خوبی برای سلسله اعصاب است. محصول بم ایران برم کافی دارد - باغذای شب بخورید خواب راحتی خواهید کرد.

## انواع خربزه

قند زیادی دارند مخصوصا انواع شخته و شهری. ادرار را زیاد میکنند برای سل ربوی بسیار نافع است مانند تمام میوه های همجنس خود ملین است برای مبتلایان بسوءهاضمه مفید است. در بیماری خونریزی - رماتیس - نقرس - سنگ کلیه و مثانه مفید است آن را همیشه قبل از غذا بخورید. با خربزه میتوان وعده غذا را گذراند.

موقعیکه خربزه میخورید نمک و فلفل کمتر بخورید. خربزه دارای هورمون و اشعه رادیو آکتیو است و امراض کهنه و پنهانی را بیدار میسازد. و از این رو گفته اند هر که خربزه می خورد پای لرز آن می نشیند.

## انواع توت

انواع توت کمی ملین میباشد - مخصوصا وقتی که صبح ناشتا آنها را بخورند و تا ظهر غذای دیگری میل ننمایند.



بسیار مقوی میباشد - دارای مواد چربی - مواد پکتین دار و املاح می باشد.

میتوان آنرا بجای صبحانه خورد - برای دردهای سینه میتوان از آن شربت مفیدی تهیه کرد.

بعلت داشتن جوهر مازو کمی قابض و ضد اسهال است و در عین حال ملین میباشد.

قند توت برای بیماران قند بسیار مفید است.

شیره توت بسیار خوشمزه و نافع است.

امتحانات متعددی که در آزمایشگاه های

انواع مورد (۱) میکرب شناسی نموده اند باین نتیجه

رسیده اند که مطبوخ مورد چه تازه و چه خشك میکربهای حصه واسهال و اسهال خونی و تعداد زیادی از میکربهای دیگر را از بین میبرد و چنانچه از این مطبوخ به غذای میکربها بیافزایند قادر به نمو نخواهند شد.

از طرف دیگر خاصیت سمی ندارد و مطبوخ آن مشروب گوارائی است آنرا برای خاصیت ضد عفونی آن جهت پاک کردن معده مینوشند.

برای ورم امعاء مزمن و همچنین عفونتهای معدی ناشی از نازك شدن جدار امعاء بسیار مفید است و برای رفع تعفن نافع میباشد.

علاوه بر موارد فوق مورد دارای تمام ترکیبات به بوده و خواص آنرا دارد.

---

۱ - مهمترین راه جلوگیری از آنفلوآنزا خوردن مورد است.



## از گیل

دارای اسید مالیک - تانن - اسید سیتریک  
واسید تارتاریک است از نظر غذائی

شبیه به است .

بسیار مقوی است زیرا قدرت اسموزی خون را بالا میبرد،  
دارای املاح سیتریک - رمالیک و تارتاریک است و ترشی خون  
را از بین میبرد .

مرتب کننده عوامل معدی است برای اسهال بسیار نافع  
میباشد .

## دارابی

این نعمت نیز از خانواده مرکبات و  
نزدیک لیمو و پرتقال است تلخی کم آنرا  
یک اشتها آور طبیعی کرده است و برای تمام کسانی که اشتهای  
کاذب دارند و همچنین کسانی که میلشان به غذا نمیکشد و معدهشان  
خوب کار نمیکند مفید است .

آنرا قبل از غذا یا کمی قبل از آن میل نمائید زیرا اشتها را  
تحریک میکند و هضم را آسان می نماید و عملش روی ترشحات  
معدی است . در موقع خوردن بآن قند نزنید .

دارابی میوه ایست که اشتها را زیاد میکند - صبح اگر  
آنرا بجای صبحانه بخورید بشما جوانی و سلامتی میدهد .

## هندوانه

دارای آب گیاهی و حیاتی زیاد است در  
موقع گرمای شدید خنکی خود را حفظ  
میکند حتی اگر آنرا در آب گرم هم بیاندازند .

مدر و خنک کننده است و بهتر آنست که آنرا خارج از  
نوبت غذا یا قبل از غذا بخورند .

هندوانه از زیادی صفرا و خون جلوگیری میکند و تشنگی



را برطرف میسازد وادرار را زیاد می نماید .  
 برای اشخاصیکه در معده آنها صفرای زیاد تولید میشود  
 و بر اثر شدت آن لاغر میشوند هندوانه بهتر از میوه های ترش  
 است زیرا زیادی صفرا را بادرار میبرد و خون را پاک میسازد  
 و زیادی ترشح سبب آدم را هم کم کرده تعدیل مینماید زیاده  
 روی در خوردن هندوانه برای طحال مضر بوده و بیه را ضعیف  
 می کند .

میوه قشنگی است ، پوست آن دارای  
 کرك زیادی میباشد و رنگ آمیزی قشنگی  
 دارد ، گوشتش زرد یا سفید بوده و بسیار معطر است ، ملین و  
 مدر بوده و موقعی که در ادرار خون یا سنگ باشد تجویز  
 میگردد .

هلو

اجابت معده را کمک میکند و قوه کشش نسوج را زیاد مینماید  
 و از این رو برای زنان آبستن بسیار نافع بوده وضع حمل را  
 آسان مینماید .  
 درجه قلبائی خون را حفظ میکند ، ترشحات غدد را  
 مختصری اضافه مینماید و از این رو برای کسانی که غذا را تخامه  
 مینمایند مفید است .  
 بهتر آنست که آنرا با پوستش بخورند زیرا دارای ویتامین  
 زیادی است .

هلو دسر بسیار گوارائی میباشد .

میوه خوشمزه ایست و دارای انواع زیاد  
 است که هر يك از آنها در فصلی مخصوص  
 میرسد و از این جهت در فصول مختلفه در بازار دیده میشود .

گلابی



ملین و مدر بوده و برای غدد داخلی بسیار مفید است اعصاب را تسکین میدهد و برای امراض سینه يك میوه بسیار عالی است و این خاصیت مربوط به تانن آن است و آنها که کمی گس میباشند برای سینه مفیدترند .

دارای ارسنیک است و از این جهت درمان ریشه است و برای امراضی که قوای تحلیل میبرند مانند سل ، کم خونی و ضعف مفرط مؤثر است .

نمونه‌هایی از گلابی که براق را زیاد میکند بدون شك هضم را آسان مینماید .

بهتر آن است که آن را قبل از غذا با پوست بخورند .  
آب گلابی رسیده برای اطفال شیرخوار بسیار مفید است .  
گلابی سرشار از ویتامین های آ - ب و ث میباشد قند گلابی برای مبتلایان بمرض قند مفید است .

مثل زالزالک و ازگیل ضد اسهال است

سنجد

و ضد خونریزی است دارای مقدار زیادی

جوهر مازو ، و ویتامین ک است .

برای سینه بسیار مفید است و سموم معده و روده‌ها را زائل کرده و درد سر را تسکین میدهد .

گل آن شهوت زنان را زیاد میکند و از این جهت بو کردن آن برای دختران جایز نیست .

برگه‌های این دو میوه با هم جور بوده و بهترین

برگه‌های آلو و زردآلو ضد سم و منظم کننده دستگاه هضم میباشد .

برگه‌های مفید میباشند که بطرز طبیعی در آفتاب خشک

شده باشند ، آنهایی که مصنوعاً خشک میشوند چندان مرغوب



نیستند مخصوصاً آنهایی که با گاز گوگرد ضد عفونی میشوند .  
حرارت زیادی که برای خشك کردن مصنوعی باین میوه ها  
میدهند مواد ملین آنها را خراب میکند و نیروی حیاتی آنها را  
میکشد .

بر گهرا قبلاً با آب بشوئید و گرد و خاک روی آنرا بگیرید  
و بعد در آب گرم خیس کرده و بگذارید یکشب بماند و بهتر است  
در آن يك دانه لیمو ترش بیا نندازید و صبح ناشتا میل نمائید و آب  
آنرا هم بنوشید .

دارای مقدار زیادی فسفر - پتاسیم -  
منیزیم - آهك - گوگرد - کلر -

بادام

سدیم و آهن است .

مغز بادام شیرین تقریباً يك درصد فسفر طبیعی دارد و از  
این جهت بهترین درمان امراض مغزی و عصبی است و همچنین  
برای ضعف قوای دماغی بهترین داروهاست ، فسفر و گوگرد  
جذب آهك را در بدن آسان کرده و بر خاصیت ترکیبی آن  
می افزاید .

نظر باینکه در بادام مواد نشاسته ای تقریباً وجود ندارد  
مبتلایان بمرض قند میتوانند مقدار زیادی از آنرا بخورند و آنرا  
جانشین نان مواد قندی سازند .

بادام مثل تمام میوه های خشك خاصیت غذائی زیادی دارد  
آنرا با گندم پخته کوبیده و این شیرینی مقوی را باطفال و بیماران  
بدهید .

فرنگیها چهار فقیر معروف مانند بهلول

هدیه چهار فقیر

ما داشتند که بسیار عاقل بوده اند و

بعنوان هدیه چیزی جز انجیر ، بادام ، فندق و انگور قبول



نمیکردند و از این جهت خوردن این چهار میوه را بعد از غذا بنام دسر چهار فقیر میخوانند .

این چهار مرد عاقل در زمانی زندگانی میکردند که دنیای آن روز کوچکترین اطلاعی از علم غذا شناسی نداشت .  
بادام غذای مفیدی برای اشخاص کسل - ضعیف و مسلول است و برای مادران آینده بسیار مفید است . برای کسانی که کارهای مغزی دارند بسیار لازم است .

بادام تازه تقریباً ۸۸ درصد آب دارد و موقعی که خشك شد این آب جزو ترکیب بادام میشود و این از عجایب است زیرا وقتی بادام خشك شد فقط ۴۰ درصد آب ۱۸ درصد مواد ازته و ۲۰ درصد مواد روغنی پیدا می نماید .  
صحبت ما از بادام شیرین است زیرا بادام تلخ سم میباشد روغن بادام بهترین مسهل برای اطفال است .

این میوه که چند سال است در ایران

### پسته شام

کاشته میشود دارای مقدار زیادی

چربی و مواد نشاسته ای است محصول ایران چربی اش کمتر و مواد سفیده اش بیشتر است .

خاصیت غذائی آن زیاد است قیمت آن بسیار مناسب و دلخواه اشخاص کم بضاعت است .

پدر و مادر نباید از این میوه بسیار ارزان که اطفال را از بسیاری از امراض محفوظ میدارند مضایقه نمایند .

ما باید بیش از این ارزش این میوه را بدانیم .

در ساختن شیرینی ها و نانهای که در منزل میسازید از این

مغز بکار برید .



معمولاً این مغز را بوداده میخورند و در شیرینی سازی بکار میبرند ضمناً میتوان آنرا کوبید و بنذا و خورشتها و سوپها افزود ، اشکنه آن نیز بسیار خوشمزه است.  
در خورشت فسنجان میتوانید آنرا جانشین گردو کنید و یا با آن مخلوط کنید .

کبوترهای چاهی بآن زیاد علاقه دارند و از این جهت در اروپا که دانه دادن باین کبوترها يك نوع تفریح است مردم آنرا بادست نرم کرده به کبوترها میدهند و کبوترها برای گرفتن دانه روی دست - شانه و سر آنها می نشینند.

روغن پسته شام روغن بسیار خوبی برای طبایخی است.

میوه درختی است که در جنوب ایران

### خرنوب

مخصوصاً فارس و بندر شاهپور بعمل

میآید و اخیراً کشت آن در کشورهای گرمسیر و نواحی مدیترانه معمول شده است.

برای جمع آوری محصول ، میوه را در اواخر تابستان می چینند و در حرارت آفتاب خشک میکنند ولی باید متوجه باشند که میوه ها روی هم جمع نشده و کپک نزنند.

در این میوه مواد قندی زیاد است ولی نشاسته کمتر دارد ، ویتامین های D-B-A زیاد دارد و نیز دارای ماده صمغی است.  
در آن فسفر بصورت فیتین یافت میشود که خاصیت آن خیلی بیشتر از فیتین های مصنوعی است.

خرنوب دارای کلسیم - منیزیم و آهن است - اعراب

عصاره این گیاه را برای رفع اسهال بکار میبرند.

برای محکم کردن دندان کودکان نظیر ندارد.



عادت کنید که این میوه را مثل سقز بجوید و آب آنرا فرو برید در مواقع سرماخوردگی و زکام جویدن آن منافع زیاد دارد برای مسلولین غذای بسیار مفیدی است که حتما باید تجویز شود.

آرد آنرا برای شیرخوارانی که عوارض معدی دارند توصیه نمائید زیرا بهترین غذا برای اطفال است.

چوب و برگ این گیاه قابض است.  
دم کرده برگ آن برای رفع زکام و

### بلوط

سیاه سرفه مفید میباشد.

میوه آن یکی از هدایای گرانبھائی است که در فصل سرما طبیعت بانسان عطا کرده است. غذائی است بسیار مغذی و نیرو بخش، دارای مقدار زیاد مواد چربی و مواد ازت دار است و نیز معدن فلزات معدنی زنده است و ازین جهت عضلات را قوی میسازد و خون را از لحاظ مواد معدنی غنی میکند و باستخوانها آهن میدهد و برشد سلولهای اعصاب کمک میکند.

کمی ملین است خوردن آن در زمستان مخصوصا برای اطفال واجب است. دارای ویتامین B و C و D میباشد.

این میوه در ایران در نواحی قزوین -

### ذغال اخته

گیلان - ارسباران - علی بلاغ و

حسن بگلو و اطراف طهران و اخیراً در اصفهان بعمل میآید.

درای طعمی ترش است و بمصرف ترشی غذا و ساختن کمپوت

و غیره میرسد و از آن مربا و شربت هم درست میکنند.

طعمش ترش و کمی گس است و برای درمان اسهال مفید



است بهتر آن است که آنرا مانند یک میوه خورد و مثل زیتون در اغذیه گذاشت .

پوست درخت دغال اخته و نوع دیگر آن که به شفت معروف میباشد تب بر میباشد .

در کتب قدیم ایران این گیاه را دغال قرن و حب الشوم خوانده اند .

میوه درخت آتش است . این گیاه در

زان

گرگان قزل آغاج و در آستارا

قزل گزو و در گیلان و مازندران و کجور راش و در نور چلروچلر ، در منجیل راج و در طوالش به آتش و آلودش نامیده میشود . در کتب قدیم آنرا شجرة النبع نامیده اند .

میوه این درخت که زان نامیده میشود باندازه فندق است دارای پوست سختی است که در وسط آن مغز بادامی شکل سفیدی وجود دارد بسیار مغذی است و آنرا خام خام و بوداده میخورند از آن روغن خوبی بدست میآید و دارای ۲۵ تا ۴۰ درصد روغن است .

از پوست این گیاه صمغی میچکد که اگر آنرا تقطیر کنند ماده ای بدست میآید که در دارو خانه ها کره اوزت خوانده میشود و در روی دندانهای کرم خورده میگذارند تا ساکت شود و مصارف طبی زیاد دارد که مورد بحث ما نیست .

کمتر از میوه تازه ملین است ولی قدرت

انجیر خشک

غذائی آن بیشتر است و باین جهت ما

توصیه میکنیم که آنرا با اطفال بدهند و همچنین به کسانی که تازه از بیماری برخاسته و محتاج تقویت میباشدند زیرا دارای قند -



مواد ازت دار - ازت خالص و مواد چرب است ضمناً نبایستی آنرا با حرارت خشك كرد زیرا آبش را از دست میدهد ولی آنچه در آفتاب خشك شود آبش بقند تبدیل میشود و این عمل بوسیله دیاستازهای که در آن موجود است انجام میگردد.

برای اینکه معده خود را مرتب کنید شب پنج تا هشت دانه انجیر خشك را بگیرید و با آب ولرم بشوئید و از وسط نصف کنید و آنها را در کاسه ای گذاشته و روی آن کمی روغن زیتون بریزید و کمی آب لیمو اضافه کنید و صبح ناشتا باروغش میل نمائید. جوشانده انجیر در التهاب دستگاه تنفس تجویز میگردد و غرغره آن برای گلودرد و سرماخوردگی گلو بسیار نافع است. پنج تاشش دانه انجیر خشك را در مقداری آب ریخته و با آتش ملایم بپزید تا بصورت شربت درآید.

این شربت درد گلو را ساکت میکند و سرفه را تسکین میدهد. از جوشانده انجیر خشك شده در شیر شربت بدست میآید که برای رفع تحریکات گلو و مخاط دهان و تورم لثه و غیره مصرف میشود.

دم کرده حاصله از گرد انجیر خشك بوداده در بیماری ذات الریه، سینه درد، سیاه سرفه و غیره مصرف میشود و بآن قهوه انجیر نام داده اند.

جوشانده پوست تازه انجیر در موارد شکم روشها و اسهال خونی توصیه شده است.

جوشانده شاخه های جوان این درخت در استسقاء اثر نیکو دارد.



مانند بلوط دارای آهک طبیعی زیاد  
 شاه بلوط است و کمی فسفر دارد برای کسانی که

صفرا وارد خونشان شده و رنگ زرد دارند بسیار مفید است.  
 دستگاه عروق را تقویت مینماید.

شاه بلوط با اندازه گندم مواد ازت دار دارد و چربی آن  
 از گندم بیشتر است و يك سوم آن از مواد نشاسته ای است و  
 باین جهت غذای خوبی برای فصل زمستان و موقع سرماست.

درخت فندق در آذربایجان ، اهر ،  
 ارسباران ، اردبیل و آستارا و همچنین  
 در طالش میروید . اسم اصلی فارسی آن  
 فندق است که در آذربایجان هنوز باین اسم خوانده میشود . از  
 تمام میوه های روغنی خاصیت غذائی آن بیشتر است و هضم آن  
 آسانتر میباشد .

دارای مقادیر زیادی آهک - فسفر - گوگرد - پتاس  
 و غیره است و چون دارای مواد قندی نیست برای مبتلایان بمرض قند  
 غذای بسیار خوب و درمان مفیدی است . مغز فندق دارای ۵۰ تا ۶۰  
 درصد ماده روغنی است که بوی معطر آرامی دارد و بمصرف تغذیه  
 و عطرسازی میرسد .

میگویند فشار خون را کمی زیاد میکند .  
 پوست درخت فندق مخصوصاً پوست ریشه آن قابض است  
 و جوشانده آن جهت مداوای نوبه و جلوگیری از خونریزی و  
 تصلب شرائین بسیار نافعست و قاعده زنان را مرتب میکند  
 مخصوصاً در موقع خونریزی زیاد حتماً بایستی از جوشانده پوست  
 فندق خورد . سنبله و دانه های گل آن معرق میباشد و درمان ذات الریه



و شکم روش و سر گیجه میباشد .  
مقدار روغن در تازه و کهنه آن یکسانست . مقوی معده و  
تقویت کننده دماغ و نیروی شهوانی است . فندق بو داده روغنش  
بیشتر و طعمش گوارا تر میباشد .

درخت گردو بحالت اهلی و وحشی در

**گردو**

غالب نقاط ایران میروید و به گردو -

گرده کان - آقوز بوله - قز آقوز نامیده میشود . در کتب قدیم  
بنامهای جوز و گوز و چهار مغز خوانده شده است . برگ آن  
دارای بوی مخصوص و طعم بسیار تلخ و قابض است - مقوی معده -  
ضد خنازیر و ضد کرم و ضد قند خونست و باید سعی کرد برگهای  
تازه را از درخت چید .

جوشانده برگ آن در بیماریهای جلدی و اگزما و ترشحات

بی رنگ زنانه مفید است . غرغره آن در گلودرد و ورم لوزتین  
بسیار نافعست قسمت گوشت دار پوست نیز دارای خواص برگ است  
شیره سبز رنگ پوست گردوی تازه برای از بین بردن زگیل و  
مداوای کچلی فوائد بسیار دارد .

جوشانده پوست گردو موی سر را قهوه ای میکند و مخلوط

آن با حنا خضاب خوبی میباشد .

مغز گردو مشهور به ضد خنازیر است - ضد کرم و ضد

اسهال نیز هست .

زه کش سوراخهای پوست بدن مخصوصاً نزد لنفایهاست

در امراض رحمی بسیار مفید است و خارش موضعی زنان آبستن  
را تسکین میدهد و این خاصیت مربوط بمقدار کمی مس است  
که در آن موجود است و بهمین علت ترمنز کننده سرطان است .



در ورم رحم و دهانه بچه‌دان و خونریزی بسیار نافعست  
میتوان آنرا برای مبتلایان بمرض قند تجویز کرد که هر روز  
بمقدار کم بخورند .

گردو یکی از مغزهای روغنی است که دارای مواد معدنی  
از قبیل زنگ مس و آهن و غیره است . روغن آن برای مالش اعضاء  
و موی سر بسیار عالی است دم کرده پوست گردو برای مداوای سل  
و سستی استخوان و خنازیر بسیار نافعست .

گردو مقوی اعضاء رئیسه بدن مخصوصاً مغز است و مقوی  
حواس باطنی نیز میباشد . خوردن گردو با کشمش و انجیر برای  
معدة بسیار مفید است مخصوصاً کوبیده آن با انجیر بمعدة لینت میدهد  
و بدن را تقویت میبخشد . مغز بو داده گردو برای نرم کردن  
سینه بسیار مفید است .

خوردن آن با انزروت برای کرم معدة نظیر ندارد .  
مربای گردو با عسل جهت تحریک قوای شهوانی بسیار عالی  
است و بمعدة لینت میدهد .

برای اینکه خضاب خوبی داشته باشید بد نیست که پوست  
تازه آنرا بکوبید و مقداری زنگ آهن و سرکه روی آن ریخته  
بجوشانید و بعد بگذارید یک هفته در آفتاب بماند و هر روز  
آنرا بهم بزنید و بعد بکار برید . قدما معتقد بودند که خوابیدن  
زیر درخت گردو شخص را لاغر میکند و ممکن است شخصی که  
زیر درخت گردو خوابیده است دیوانه وار از خواب پریده و  
مدتی ناراحت باشد . خوابیدن شب در زیر درخت گردو بهیچوجه  
جایز نیست .



خوشبختانه کشت آن در جنوب ایران  
معمول شده و محصول بسیار عالی داده

نارگیل

است .

گوشت میوه نارگیل يك غذای سلامت بخش و مطبوع و  
مقوی است و شیر آن يك مشروب اعلا است و بسیار خنك کننده میباشد.  
روغن آن برای تغذیه بسیار مفید است مخصوصاً اکنون  
میتوانند از آن روغنی درست کنند که دیر فاسد شود.  
شیر آنرا میتوان باطفال بجای شیر مادر داد و برای این  
کار میوه تازه را بگیرد و آنرا رنده کنید و با آب مخلوط کرده  
در روی يك پارچه سفید تمیز ریخته و با فشار شیر آن را بگیرد.  
برای کسانی که بلغمی مزاج میباشد یعنی آنهایی که ترشح  
سبب آدم در بدنشان کم است خوردن این میوه مقوی بسیار نافع است.  
مالیخولیا و سستی مغز را درمان میکند - جویدن آن بوی  
دهان را برطرف میسازد.

خوردن آن برای کسانی که مزاج گرم دارند یعنی ترشح  
سبب آدم در بدنشان زیاد است بدن نیست مشروط بر اینکه با آن  
میوه های ترش میل نمایند .

شیر نارگیل جهت مالیخولیا و جنون و تقویت باه مفید است.

درخت زیتون در رودبار و گرگان و

زیتون

دره سفیدرود - منجیل - افشار - حاجی لر

و بلوچستان بعمل میآید .

اهالی شاه پسند گرگان آنرا چوب سید مینامند .

انواع وحشی زیتون ، خاردار ولی اهلی پرورش یافته آن

بدون خار است .



میوه ایست خوراکی و روغن دار و رسیده آن تیره رنگ است و روغن آن در تغذیه و مصارف داروئی اهمیت دارد فراموش نکنید که زیتون درخت صلح و آشتی است و برای طول عمر نافعست. برای تولید سوخت بدن ارزش زیاد دارد زیرا صد گرم آن ۲۳۴ کالری حرارت میدهد و از این جهت یک غذای نیرو بخش است و کسانی که میخواهند سلامتی داشته باشند باید باین اکسیر علاقمند شوند .

بعضی از فروشندگان برای اینکه طعم تلخ آنرا از بین ببرند آنرا در آب قلیا میخیسایند .

در این مورد اگر آنرا خوب نشویند ممکنست عوارضی داشته باشد . اگر خواستید از این زیتونها که باین ترتیب تلخی و ترشی آنها را از بین برده اند بخورید آنها را چندین بار با آب گرم بشوئید و بعد با روغن زیتون مخلوط کرده میل نمائید زیرا قلیا مقداری از روغن زیتون را از بین میبرد و برعکس زیتون طبیعی دارای چربی زیادی است که میتواند آن چربی را بآسانی بجا بدهد .

بهترین دوست و زهکش کبد است .

برای مبتلایان به مرض قند و تنبلی کبد بسیار نافعست دقت کنید که زیتون شفاف و سفت باشد نه نرم و بدون جلا . زیتون دارای مقادیر زیاد چربی و مواد معدنی است - فسفر - گوگرد - منیزی - پتاس - آهک - آهن - مس - کلر و منگنز دارد .

برگه آن فشارخون را کم میکند و تب بر است .

بیست عدد برگه آنرا بگیری و یک ربع ساعت در سیصد گرم



آب بجوشانید تا دوایست گرم آب بدست آید بعد آنرا صاف کنید و با عسل شیرین کرده صبح ناشتا بنوشید .

**روغن زیتون** بهترین روغن زیتون خوراکی روغن فشار اول است نه روغن فشار دوم زیرا

پس از آنکه روغن فشار اول را گرفتند تفاله ها را با آب گرم مخلوط کرده و با فشار زیاد روغن فشار دوم میگیرند .

در این روغن مواد سفیده ای در آب جوش ته نشین شده و روغن بهتر جریان پیدا میکند و بعد روغن بر روی مایع جمع شده و از آب و مواد خارجی مجزا میگردد .

روغن فشار دوم در طبخ می مصرف میشود ولی خواص روغن فشار اول را ندارد .

برای اینکه روغن زیتون خوش طعم و خوش عطر باشد حتماً بایستی بمجرد چیدن آنرا بکار برد و روغن آنرا گرفت زیرا در اثر ماندن زیتون تخمیر شده و روغن آن دارای طعم کمی تلخ و زننده و بوئی نامطبوع میگردد .

برای اینکه روغن محصول ایران مرغوب تر گردد بایستی باین نکته توجه کرد و در کارخانه سردخانه ای جهت حفظ زیتون ساخت و نگذاشت زیتون تخمیر شود .

روغن فشار سوم فقط برای کارهای صنعتی و صابون سازی مفید است و نبایستی در تغذیه مصرف شود .

روغن زیتون مایعی شفاف کمی سبز رنگ و یا زرد طلائی است . روغن زیتون در حرارت ۱۵ درجه باید کاملاً شفاف باشد و همینکه حرارت بده درجه تنزل کرد باید کدر گردد و در صفر درجه باید منجمد و دانه دانه شده و در بیست درجه زیر صفر باید کاملاً بسته شود .



روغن زیتون نرم کننده و ملین است و برای رفع عوارض کلیه ها و سنگهای صفراوی و قولنجهای کلیوی و کبدی و رفع یبوست بسیار نیکو است .

روغن زیتون ضد سم سرب است و خوردن آن برای کارگران چاپخانه ها که با سرب کار میکنند واجب است . برگ زیتون دارای مواد قندی - مواد تلخ - مواد مومی - کلرفیل - تانن بوده و ضد ترشی های آلی است .

زیتون ترشحات سبب آدم و صفرا را زیاد می نماید و از این جهت است که کسانی که زیتون میخورند مثل رشتیها - سوداوی و صفراوی مزاج زیاد دارند .

خوردن کمی زیتون باغذا، اشتها را زیاد میکند و ترشحات غدد مخصوصاً صفرا را اصلاح مینماید ولی زیاده روی در خوردن آن باعث زیادی ترشحات این دو غده مهم میگردد و باعث بیخوابی و لاغری است و از این جهت خوردن آن باشخاص چاق و بلغمی مزاج توصیه میشود .

ضماد برگ آن لکه های ناخن را از بین میبرد . خوردن روغن زیتون جهت باز کردن رنگهای تیره معجزه میکند .

چکاندن روغن زیتون در چشم برای تقویت نیروی باصره اثر نیکو دارد و آب ریزش چشم را برطرف میسازد . روغن زیتون را گرم کنید و در جای نیش عقرب بمالید درد آنرا تسکین میدهد .

برای مصارف خارجی یعنی روغن مالی پوست و مو کهنه آن بهتر از تازه است و روغن کهنه که هفت سال مانده باشد در تسکین آلام مفاصل بهتر از روغن بلسان است و برای این کار



میتوان روغن زیتون را مصنوعاً کهنه ساخت باین ترتیب که آنرا با آب مخلوط کنند و بجوشانند و این عمل را شصت بار تکرار نمایند .

یکی از خواص روغن زیتون تازه آنست که چون آنرا با عسل مخلوط کرده و سه روز بجای آب پیاشامند پیران را باعث هیجان و قوه باه میگردد .

چرب کردن موی سر با روغن زیتون کهنه از سفید شدن و ریختن مو جلوگیری میکند .

قدرت غذائی آن زیاد است و از این جهت

### بادام میوه کاج

خوردن آن اکنون در اروپا معمول شده

است و برای رفع فلج عدم توانائی در امور جنسی مفید است و رای رفع سرفه فواید زیاد دارد نباید آنرا زیاد خورد .

بادام میوه کاج مقوی اعصاب است و ورم آن رعشه میباشد خوردن آن با دوشاب جهت سرفه تأثیر نیکو دارد .

میوه کاج برای رفع یرقان بسیار نیکوست زیرا کبد را

اصلاح مینماید و ضعف بدن را از بین میبرد و مقوی خوبی می باشد و بعلت داشتن تانن زیاد قابض بوده و سینه را نرم می نماید .

مغز آن دارای مقدار زیاد مواد روغنی

### پسته

است - درخت پسته در دامغان - قزوین

اردستان و رفسنجان میروید طعمی مطبوع و ملایم داشته و دلخواه عموم است و برای کبد بسیار مفید میباشد .

مقوی باه، زیاد کننده منی میباشد .

برای تقویت ذهن غذای خوبی است زهکش کبد بوده دردهای

کبدی را تسکین میدهد .



## اسرار خوراکیها

اشخاص لاغر را چاق میکند - مقوی معده و زخم معده است  
سموم بدن و یرقان را از بین میبرد .  
برطرف کننده اسهال و تشنگی است و خوردن آن دهان را  
خوشبو مینماید .

زیادی ترشح سیب آدم را تعدیل میکند و سودا را از بین  
میبرد و بهترین علاج وسواس است .  
بهتر آنست که آنرا با میوه های ترش میل نمایند .

شلغم دارای قند طبیعی و منیزیم زیادی  
است و از همین جهت نیروبخش بوده و

### شلغم

اسکلت را محکم میسازد .

شلغم دارای فسفر است و خوراك مغز و اعصاب میباشد و  
اعصاب را تسکین میدهد و تقویت مینماید و کبد را اصلاح کرده و  
بیماری آنرا شفا می بخشد .

شلغم دارای رویدیم است که يك ماده رادیو آکتیو بوده  
و تأثیر نیکوئی در سلامتی داشته جوانی را پدیدار میسازد .

شلغم با اینکه دارای قند است در درمان بیماری قند بسیار  
مؤثر است مخصوصاً چنانچه آب آنرا گرفته بنوشند زودتر این  
بیماری را شفا میبخشد .

پخته شلغم سینه را نرم میکند و قوه بینائی را زیاد می نماید .  
شلغم اشتها آوراست و نیروی شهوانی را تقویت کرده منی  
را زیاد مینماید .

شلغم ادرار را زیاد میکند . این خاصیت در برگ های  
نازك آن بسیار است ولی برگ شلغم دیر هضم میشود و تولید نفخ میکند .



بعلت داشتن آهك زیاد - ارسينيك و  
يد يكي از غذاهاى بسيار عالى و مفيد

كلم

است و براى سستی استخوان - سل و كم خونی نظير ندارد .  
دارای مقدارى كلر فيل يا خون نباتی است كه بر منافع آن  
افزوده است. كلم سرشار از ویتامين هاى مختلفه مخصوصاً ویتامين  
ث است.

در امراض سينه و ريه بدو دليل مفيد است اول داشتن مواد  
نامبرده كه مصلح و سازنده اند ، دوم بدليل داشتن گوگرد كه ضد  
عفونی کننده و مسكن است ضمناً دارای يك ماده صمغی است كه سينه را  
نرم ميكند .

كلم ضد كرم است و براى اسهال خونی تجویز میشود و در مان  
باديامان است .

اگر بمعدۀ شما نميسازد آنرا خوب بپزید و بآن آب ليمو

زده بخورید .

كلم را باروغن زيتون و آب ليمو و كمی نمك سالاد کرده با

غذا بخورید .

بعضی ها از روی نادانی براى آنكه بپزند كمی جوش شیرين  
میزنند اين عمل چنانچه قبلاتذ كرد اديم ویتامين هاى آنرا فاسد ميسازد .  
انواع كلم مسكن سردرد است و اين بعلت زیادى گوگرد  
است كه ميكربهاى سمزای معدۀ را نابود ميسازد .

انواع كلم مقوى قوه بينائی می باشند و كمی خواب آور

نیز هستند .

كلم صدا را باز ميكند و خوردن آن براى آواز خوانها  
ضرورى است خوردن برگه كلم خام ورم طحال را نیز معالجه ميكند .



اگر کلم را در آب پخته آب آن را بنوشند ادرار را زیاد کرده  
و قاعده زنان را باز میکند .

تخم کلم ضد کرم خوبی است .

بعلت داشتن عطر مخصوص يك غذای عالی  
کرفس است و ضد روماتیسم میباشد .

در ایران کرفس سنگ تا کنون کاشته نشده است ولی اگر کاشته  
شود محصول خوبی خواهد داد .

در اروپا کرفس سنگ که مانند کلم سنگ بوده و طعم و عطر  
کرفس را دارا میباشد وجود دارد که آنرا رنده کرده بسالاد میزنند  
و بنذاهم میزنند .

با آن میتوان خورشط خوش طعمی ساخت - یکبار آنرا گرفته  
و کرفس پلو درست کردیم غذای بسیار مطبوعی گردید .  
کرفس دارای شوره است و خون را پاک میکند - مثانه و کبد  
را اصلاح و زهکشی می نماید .

کرفس بهترین درمان تنگ نفس است و اشتها را تحریک  
میکند مخصوصا اگر با برگهای جوان آن سالاد تهیه کرده و قبل  
از غذا بخورند و سالادیکه با کرفس سنگ درست میکنند همین خاصیت  
را دارد .

اطباء قدیم ایران معتقد بودند که خوردن کرفس قبل و بعد از  
گزیدن حشرات باعث سرعت تأثیر سم میگردد .

خوردن کرفس برای زنان حامله و بچه شیرده زیاد خوب  
نیست زیرا محرك شهوت آنها میشود .

کرفس دارای ویتامینهای C-B-A بوده دارای فسفر  
و پتاسیم و آهک میباشد تخم کرفس را میتوان در آش و سوپ و سایر



غذاها ریخت.

همیشه در موقع استفاده از کرفس برگهای سبز آنرا هم بغذا اضافه کنید تا خواص بیشتری عاید شما شود.

دارای سدیم و آهک است و ترشی خون را

از بین میبرد و استخوان و عضلات را

### اسفناج

محکم می نماید - اسفناج دارای کمی ارسنیک است و نیز تقویت

کننده بوده و ریشه را معالجه میکند.

اسفناج مواد صمغی زیاد دارد و برای نرم کردن غشاء معده

وروده ها مفید است.

اسفناج مواد سفیده ای دارد و جزو غذاهای سازنده محسوب

میشود و مواد قندی دارد و نیرو بخش میباشد.

اسفناج آهن وید دارد و خوب جذب بدن میشود چون دارای

یک ماده صابونی است.

بعلت داشتن کلروفیل زیاد بوی بد دهان را برطرف کرده

کم خونی را معالجه میکند.

برای کبد مصلح بسیار خوبی است.

کلروفیل آن عامل مؤثری برای تقویت عضلات و قلب است.

اسفناج برای درمان ضعف تجویز میشود و ترشح عصیر معدی

را آسان می نماید.

پخته اسفناج مفید است و نبایستی آنرا جوشانده و آب

آنرا در زیر یخچال آن سرشار از مواد معدنی و کلروفیل است.

بعضی ها گمان میکنند که اسفناج دارای اسید اگزالیك

بوده و باعث ضعف استخوان شده و مواد معدنی بدن کم میکند در

صورتیکه اینطور نیست و اسفناج خودش آهک دارد.



ابن اشتباه از اینجا دست داده است که اسفناج‌های اروپا مخلوط با برگ‌های ترشک است و خوشبختانه ترشک در ایران نیست. اسفناج کمی ملین است و زود هضم می‌شود. اسفناج در موقعیکه ادرار کم می‌شود تجویز می‌کنند.

ضمناً پخته اسفناج جهت تسکین درد مفاصل اثر نیکو دارد و همچنین می‌توان این ضماد را روی محل نیش زنبور گذاشت تا درد و ورم آن بخوابد.

مبتلایان بضعف و بیماری سل بهتر آنست که آنرا جوشانده و آب آنرا بنوشند.

مارچوبه مقویست و زیادی قند خون را درمان می‌کند و درمان مرض قند است.

#### مارچوبه

آنرا می‌توان بمقدار کم برای روماتیسم و نقرس خورد. ولی نباید در خوردن آن زیاده روی کرد. بعلت داشتن منگنز زهکش خوبی برای کبد است.

مارچوبه دارای شوره است و خون را صاف می‌کند.

خیار دارای مقدار زیادی ویتامین و آب

#### خیار

حیاتی است و در هوای گرم مطلوب‌تر و

مفید‌تر از زمستان است زیرا در تابستان آبش بیدن میرسد و مستقیماً جانشین آب‌هائی می‌شود که با عرق خارج می‌شوند.

بعلت داشتن يك ماده قوه ارتجاعی عضلات را زیاد می‌کند.

بعلت داشتن گوگرد معده را ضد عفونی کرده و درمان امراض

حصبه‌ای و میکربهای معدی است.

کدو نرم کننده سینه و خنک کننده

#### انواع کدو

میباشند. مدر و ملین بوده برای مبتلایان



بخونریزی تجویز میشود.

کدو دارای قند است ولی قندش برای بیماران بمرض قند ضرر ندارد دارای ویتامین های زیادی است.  
برای امراض قلبی بسیار مفید است و پیش شکم را بر طرف می نماید.

برای مبتلایان بحصبه واسهال خونی تجویز میگردد.  
تخم کدو ضد کرم کدو میباشد.

دارای ویتامین های زیادی است  
تره فرنگی مخصوصاً ویتامین پ دارد و عروق را

باز می نماید.

ترشی معده را اصلاح کرده زیادی آنرا درمان می نماید  
و نیز در ضعف مفید است.

سیب زمینی يك غذای بسیار عالیست زیرا  
ویتامین های آ-ب و ث دارد.

کشت سیب زمینی احتیاج بکود مخصوصاً کودهای شیمیائی  
که امروز بلامی شده است ندارد.

در زمستان که معمولاً غذاها چرب ترند سیب زمینی اثر  
نیکوئی دارد زیرا دارای در حدود نیم درصد پتاسیم است و این  
پتاسیم که خوب هم جذب میشود میتواند زیادی چربی را بصورت  
صابون در آورده و حل کند. سیب زمینی مقدار زیادی مواد نشاسته ای  
دارد ولی مقدار مواد سفیده ای آن چندان نیست و بنا بر این يك  
غذای نیرو بخش است ولی غذای سازنده نیست سیب زمینی اثر ضد ترشح  
دارد - رعشه - تشنجات عضلانی - اسهال - تشنجی - بد خوابی و امراض  
عصبی با این غذا معالجه میشوند.



در مرض قند و زیادی ترشی معده تجویز میشود و مبتلایان بمرض قند میتوانند آنرا بجای قند بخورند.

بهر آنست سیب زمینی را با پوست تنوری کرده و یا با پوست آب پز کنند زیرا در آزمایش ثابت شده است که وقتی آنرا با پوست حرارت دهند مقدار کمتری از ویتامین ث آن از بین میرود.

سیب زمینی غشاء معده را اصلاح کرده و درمان اسهال و اسهال خونی میباشد.

در سیب زمینی علاوه بر آهن آثارى ارسنیک و منگنز دیده میشود. سیب زمینی خام و آب آن درمان زخم معده است و میتوان آنرا رنده کرده و با سالاد و سایر غذاها مخلوط کرده و خورد و هرگز بسیب زمینی که سبز شده لب نزنید زیرا سم است.

انواع ترب  
ترب ضد تشنج است - اشتهای آور میباشد -  
ادرار را زیاد میکند و سنگهای صفراوی

را حل میکند و برای رفع یرقان بسیار نافع است.

سموم کبدی را از بین میبرد و کلیهها را پاک و تمیز میکند. دارای يك روغن گوگردی است که به آن خاصیت نرم کننده سینه را می دهد و آنرا اشتهای آور و مدر و ضد عفونی کننده ساخته است.

ترب سیاه  
ترب سیاه هم مولد باد و هم بادشکن است و

آروغ را تحریک میکند مقدار کم آن ملین و کمی بیشتر آن مسهل است ولی برخلاف سایر مسهل ها تولید شکم روش نمینماید و فضولات را خشک خارج میکند برگ آن بادشکم - تخم آن مدر و ریشه آن بلغم را از بین میبرد و ترشح سیب



آدم را زیاد میکند .

مطبوخ برگ آن جهت سرفه کهنه بسیار مفید است و شیر را زیاد میکند آب آن ترشح ادرار را باز میکند و بهترین درمان بند آمدن آن است قاعده رانیز باز میکند .  
می گویند زهر عقرب در بدن کسیکه ترب خورده باشد

مؤثر نیست .

خوردن ترب رنگ رخسار را باز و نیکو می نماید .

تخم آن زیاد کننده ادرار و شیر است .

درمان طاسی سر علاوه بر خوردن ویتامین های ب که کلسترل را از اطراف پیاز مو پاک میکند

میتوانید با ضماد ترب نیز جریان خون را بسوی پوست برگردانید و بر شد مو کمک نمائید .

برای اینکه ضماد تخم ترب بسیار نافع است .

برای بیماران قند بسیار درمان خوبی سیب زمینی ترشی است زیرا مقدار زیادی انسولین گیاهی

دارد و قندش از طایفه قند توت است نه قند انگور . نیرو بخش است ولی قند خون را زیاد نمینماید .

سیب زمینی ترشی مقداری شوره دارد و خون را پاک و اصلاح میکند .

آنها تنوری کرده و بخورید و یا در کمی آب پخته پوست

کنده میل نمائید .

مرزه مدر و اشتها آور بوده و درمان

مرزه

روماتیسم است . درد دندان را تسکین میدهد .

دردهای مثانه و رحم را ساکت میکند و قاعده آور است .



عقونت معدی را از بین می برد و از تخامه شدن و ترش کردن غذا جلوگیری می نماید۔ ترشح سیب آدم را زیاد و بلغم را از بین برده و امراض بلغمی را معالجه میکند۔ کرم های معده و کرم کدو را باز میکند .

آب آن مخلوط با آب کرفس ادرار را باز میکند .  
مرزه بهترین ضد سم شوکران و ترياك است و برای معتادین به ترياك که بخواهند آن را ترك کنند بهتر آن است که یکماه صبحانه را بخوردن مرزه اختصاص داده و تاظهر غذای دیگری نخورند .

خوردن مرزه در رفع عوارض رحمی اثر معجزه آسا دارد برای رفع ضرر نیش حشرات خوردن این سبزی را فراموش نکنید.

مطبوع مرزه سودا و بلغم را از بین می برد.

این سبزی که در ایران جزء سبزیهای  
صحرائی است در اروپا کاشته و زیاد

شیرینك

مصرف می شود و آنرا بزبان فرانسه ماش نامند.

برانی آن بسیار خوشمزه میباشد .

بعلت داشتن مواد صمغی غشاء معدی را روغن زده و معده را پاک میکند دارای ویتامین ث نیز میباشد.

حبوبات بدون جهت متهم شده اند و

حبوبات

عده ای آنها را مولد اسید اوریک میدانند

در صورتیکه این خاصیت در حبوبات تازه نیست و فقط آنهاییکه بیش از یکسال بمانند و کهنه شوند این ضرر را پیدا خواهند کرد.

دارای مقداری قند ـ مواد سفیده ای و از همه بهتر دارای

باکتریهای هستند که سبب جذب ازت میشوند.



باقلا سابقاً در طب زیاد مصرف میشد  
باقلا ومسکن دردها میباشد بااسهال خونی

میجنگد و قی را از بین میبرد.

مواد نشاسته‌ای آن از سایر حبوبات کمتر است و در عوض  
مقدار زیادی مواد سفیده‌ای دارد و از این جهت قدرت غذائی آن  
زیاد است.

باقلا مدر است و جهاز ادرار پاک می‌کند. پخته و کبابی  
آن هر دو مفید است.

باقلا ترشح منی را زیاد مینماید. باقلا برای مبتلایان باسها  
غذای خوب و درمان کننده است و چون با آرد آن و روغن و عسل  
حلوا درست کنند سینه را نرم کرده و دردهای سینه را معالجه می‌کند.  
ضماد آن با آرد جو جهت رفع ورم پستان که در اثر ماندن  
شیر ایجاد شده باشد بسیار مفید است.

سابقاً لوبیای تازه را بدو قسمت کرده و آنرا بمحل نیش  
زالو می‌چسبانند و بلافاصله خون بند می‌آید و این باعث داشتن  
ویتامین ک آن است.

با گل آن میتوان خضاب خوبی درست کرد.  
زیاد خوردن باقلا تولید نفخ می‌نماید و میگویند زیاد خوردن  
آن ذهن را کند می‌کند.

لوبیا فسفر زیاد دارد و برای مغز و اعصاب  
بسیار مفید است مقداری پتاس دارد و

خون را قلیائی می‌کند و آهن آن هم بد نیست و خوردن آن از کم-  
خونی جلوگیری می‌نماید.

برای رفع تخامه و ترش کردن معده بسیار مفید است مخصوصاً  
تازه و سبز آن.



لوبیا مولد منی و شیر است ادرار را زیاد و قاعده را باز میکند مخصوصاً وقتی آن را بپزند و آب آنرا بخورند. زیاد خوردن آن تولید نفخ میکند و سبب دیدن خوابهای پریشان میشود.

عدس آهن زیاد دارد - مقداری منگنز دارد - سودوپتاس آن زیاد است در بین حبوبات عدس از همه، مواد غیر قابل هضمش کمتر است و تولید نفخ نمی نماید. نشاسته آن زودتر از سایر نشاسته ها تحت تأثیر بزاق و لوزالمعده قرار گرفته و تبدیل بقند میشود. برای صوپ بسیار عالی است.

پوست عدس ملین و مفز آن قابض است. غدد ترشح سیب آدم را زیاد میکند و از این جهت قدما آنرا مولد سودا می دانستند.

عدس را در آب بپزید و آب آن را بخورید تا سینه شما نرم شود زیاد خوردن عدس باعث زیادی ترشح سیب آدم شده تولید هیجان نموده و سبب دیدن خوابهای پریشان می شود و قوه بیهوشی را کم میکند مخصوصاً اگر آنرا با ماهی بخورند.

نخود سبز دارای فسفر و پتاسیم میباشد خون را قلیائی میکند آهن دارد و خون را تقویت مینماید دارای نشاسته و قند است و از این جهت نیرو بخش میباشد. در ایران طرز تهیه و پختش آنرا کمتر میدانند.

چگونه باید نخود سبز را پخت  
برای اینکه با نخود فرنگی غذای بسیار خوشمزه ای درست کنید لازم است آنرا با کمی روغن و پیاز و مقداری برگ کاهو



### خود شناسی

تازه مخلوط کرده حرارت دهید و به آن آب تزنید برگ کاهو  
آب زیاد دارد.

نخودیکه در آب برگ کاهو پیزد بسیار خوشمزه و گوارا

خواهد بود.

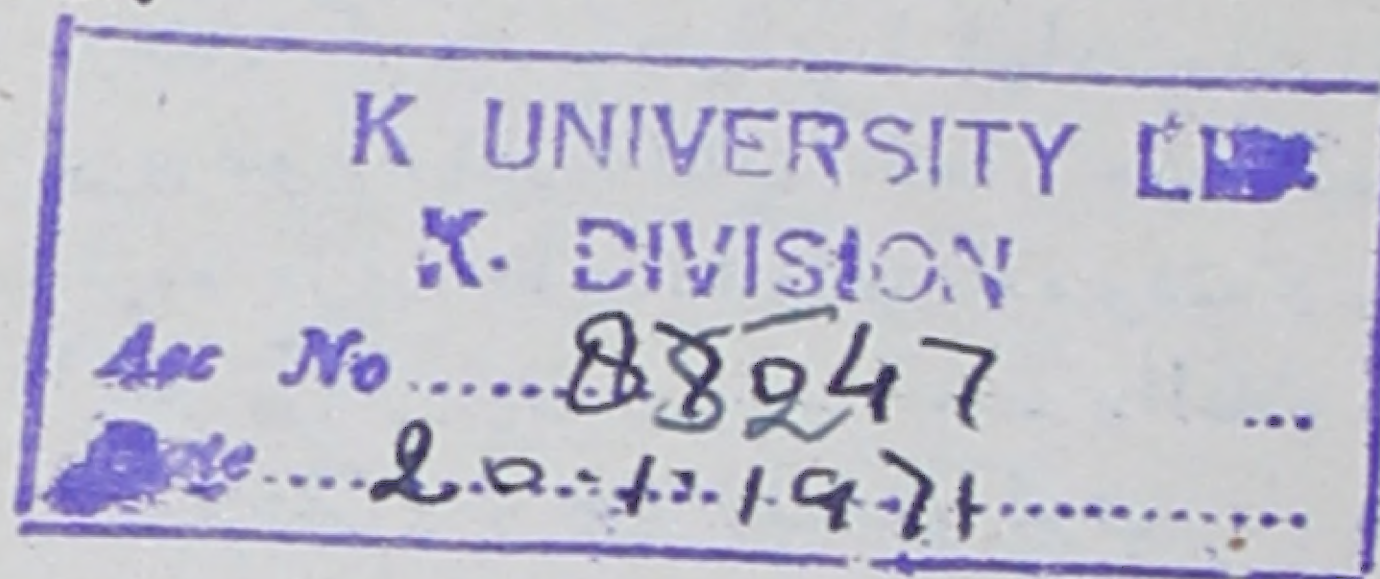
نخود مجاری ادرار را پاک میکند و برای

**نخود**

سوزاک و سوزنک بسیار مفید است کمی

ضد کرم است - و خون را قلبائی میکند و مقدار زیادی فسفریک دارد  
و اعصاب و مغز را تقویت مینماید.

پایان





## آخرین روش مربوط به پسر شدن جنین

هشت سال پیش که روش مفیدی برای تغییر جنس جنین در کتاب اعجاز خوراکیها اعلام شد بسیاری از همکاران و دانشمندان فن نسبت به صحت آن تردید فرمودند و ما هم صد درصد به نتیجه آن اطمینان نداشتیم اما خوشبختانه آزمایش هشت ساله نشان داد که آنچه نوشته ایم کاملاً صحیح بوده و پدران و مادران میتوانند به میل خود دارای پسر یا دختر شوند. در سال جاری چندین بار در اخبار خارجی این موضوع تحت عنوان کشف جدید اعلام شد منتها بجای آنکه کشف حقیقی آنرا معرفی کنند آنرا یکبار بنام يك نفر آمریکائی و بار دیگر بنام پزشك آلمانی انتشار دادند و ما هم از اینکه ادعای ماموزد تا بید مقامات خارجی واقع شد حوشنود گردیدیم و برای ما شهادت ملت ایران که هشت سال پیش این موضوع را در کتاب اعجاز خوراکیها خوانده اند و تا کنون پانزده هزار خانواده موفق نامه نوشته و تشکر کرده اند کافی است و اکنون آخرین روش بدست آمده را اعلام مینمائیم.

بہتر است چند ماه جلو گیری نمایند تا شروع روش مشخص باشد بعد از اولین روز عادت ماہانہ زن و شوہر روزی دو عدد خرما بعد از ناهار و دو عدد بعد از شام بخورند بعد از یکماہ کہ آبستنی مشخص شد خانم از خوراکیہائیکہ دارای ہورمون مردانہ است مثل کباب دنبلان - پستان گوسفند خوردہ و مقداری کندر بجود و ضمناً طبق دستوری کہ در کتاب اعجاز خوراکیہا دادہ ایم خون خود را با خوردن میوہ ہای ترش مثل مرکبات - تمشک - انار - شاہ توت و غیرہ و همچنین سایر میوہ ہائیکہ برای قلبائی شدن خون مفیدند مثل توت فرنگی - انگور - کاهو غیرہ ترشی خون خود - را از بین ببرند.

از خوردن آب جو - شود - ترہ و سایر خوراکیہائیکہ در کتاب اعجاز خوراکیہا منع کردہ ایم خودداری کنند.



**THE JAMMU & KASHMIR UNIVERSITY  
LIBRARY.**

**DATE LOANED**

Class No. \_\_\_\_\_ Book No. \_\_\_\_\_

Vol. \_\_\_\_\_ Copy \_\_\_\_\_

Accession No. \_\_\_\_\_





Call No. ....

Date .....

cc. No. ....

## J. & K. UNIVERSITY LIBRARY



This book should be returned on or before the last date stamped above. An over-due charge of .06 P. will be levied for each day, if the book is kept beyond that day.